

木曜カフェ・リリーベル
でのイベント

第10弾

日時：平成30年2月22日(木) 10:30~11:30
場所：すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム

ニ二健康教室 冬の hypertension

第4回

『血圧に優しい生活習慣や
運動について』



栄養士が高血圧に優しい生活を送る
ポイントを説明しました。



適正体重を計算しました。



正しいウォーキングの姿勢や
家庭でできる運動を実践しま
した。



食事についての質問に答えま
した。



すずらん薬局グループ(株)ホロン