

3月コロナに負けない!



体質改善連続講座

♠ 医療と健康にかけるお金と時間の話

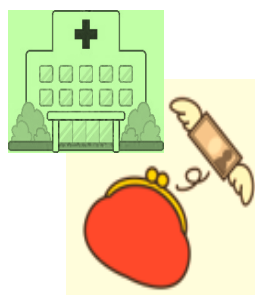
日程：3月 5日（金）午前10時～11時10分

3月12日（金）午後1時30分～2時40分

♠ 体質改善と睡眠の関わり

日程：3月19日（金）午前10時～11時10分

3月26日（金）午後1時30分～2時40分



免疫力を
上げよう



水分補給



体調管理



バランスの
とれた食事

出来る事から少しずつ
はじめてみませんか？

場 所：高井田老人センター大広間

講 師：理学療法士 廣光 悠哉氏、吉岡 航氏

受 講 料：無 料

持 ち 物：マスクの着用、飲料水

対 象 者：市内在住60歳以上の方

申 込 先：東大阪市立高井田老人センター

〒577-0054 東大阪市高井田元町 1-2-13 2F

☎06-6789-3751

申込み不要

直接お越し下さい。