

けんこうサロン

こんにちは！
最近の体調はいかがですか？



毎月、血圧と体重測定しています！

毎月、栄養士に健康相談できて
生活のアドバイスがもらえて安心♪



毎月、栄養士による健康ミニ講座
を行っています
健康に役立つレシピもお伝えしています！



みんなで楽しく体操！
イスに座りながらでもできるフレイル予防！



みんなで懐かしい歌を唄います

