

わ

か

ば

包

括

2018年10月

**学習会 「ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう」
を開催しました！**

10月30日(火)わかば会館・幸学習館にて
いながき薬局 山下慎太郎 薬剤師によるウォーキングの学習会を行いました。



健康を考えて身近に直ぐ始められるウォーキング。正しい歩き方、コツや注意点を、実演を交えながら丁寧に教えていただきました。



次回の学習会は
11月14日(水) 10時～11時半 幸学習館
14時～15時半 わかば会館

「うつ病ってどんな病気？」

お申込み、問合せはわかば包括支援センター 042-538-1221 まで