



健康カフェ 「おひさま」便り

4月23日土曜日に健康カフェ”おひさま”第3回目を開催しました。

参加者4名。生活習慣病に関する検査値について、数値はどれくらいか、改善するために日常生活で取り組む食事や運動などについてお話をさせていただきました。

そのあと脳トレとして簡単な脳の体操を行いました。

第4回は6月の予定です。内容は検討中です。

