

健康カフェ 「つぼみ」便り

10月に開催した健康カフェの様子をご紹介します！！

〈テーマ〉
「更年期・老年期の過ごし方について」

今回の健康カフェは10月18日の世界メノポーズ(閉経)デイにちなんで更年期そして老年期の過ごし方をお話しました。更年期の過ごし方はもちろんですが、閉経後が人生の約半分を占めていて、その期間をいかに要介護にならないよう快適に過ごせるか。



そのためには食事はもとより運動そしてほかにも注意しなければ
ならない点があります。
参加された方々が今回のお話を
実践して健康寿命を延ばして
いただけたらと思います！

次回は11月開催です。
*開催には細心の注意を払い
少人数で行っています*

