

健康づくりのための

LICウェルネスゾーン まちの保健室



「病院に行くほどじゃないけど、最近気になることがある」
「日々のちょっとした出来事、誰かに聞いてほしい」
「体組成計を使って自分の健康について振り返りたい」等

どんな些細なことでも大丈夫です。

学校に保健室があるように、
地域にも気軽に立ち寄れる保健室がここにあります。

毎週 **火** 曜日
13:30-15:00

無料

定員
各6名

対象
65歳以上の
市民の方

利用方法
電話予約でも
直接来館でもOK

	管理栄養士	看護師	健康運動指導士
こんな悩みを 持つ方にオススメ	<ul style="list-style-type: none"> 間食をやめられない 塩分糖분을控えたい 毎日、献立に悩む 	<ul style="list-style-type: none"> がんになるのが怖い 最近、血圧が高い もの忘れが心配 	<ul style="list-style-type: none"> 運動習慣を見直したい 安全で効果的な運動方法を知りたい
1月	16日	9日、23日	30日
2月	/	20日	/
3月	12日	5日、19日	26日

●講座イベントも開催しています● 定員:各15名 利用方法:来館にて申込(1月15日9時~受付)

- 2月 6日 「あなたには救える命があります」 【講師】 看護師 【内容】 AEDの使用法
- 2月 13日 「高血圧対策！おいしく減塩するコツ」 【講師】 管理栄養士 【内容】 塩分を減らす工夫について
- 2月 27日 「身体の柔軟性を高めよう」 【講師】 健康運動指導士 【内容】 ストレッチポールを使用して

TEL:072-958-0711 《9:15~17:00》《休館日:土日祝》

場所:羽曳野市軽里1-1-1 LICはびきの内 LICウェルネスゾーン