

せいあいクリニック

「ホケダシ健康講座」開催のお知らせ

朝晩の冷え込みが気になるようになり、風邪症状で来院される方が少しずつ増えています。

今からしっかり体調を整え、寒い冬も元気に乗り切っていただくために健康講座を開催いたします。

難しいお話ではなく、「なるほど～」、「へえ～」と気軽に聞いていただける健康に関するお話をさせていただきますので、講座の名前を鹿児島弁の息抜きや、気分転換を意味する

「ホケダシ」と名付けました。どうぞお気軽にご参加ください。

第1回 《体調を崩しやすい冬に向けた健康対策》

開催日時：平成30年11月17日（土） 14：00～15：00

場 所 ：せいあいクリニック2階研修室

参加定員：20名（申し込み先着順）

参加費 ：無料

お話の内容：1、風邪やインフルエンザの予防対策
2、みんなで体験「風邪予防に役立つ呼吸法」
3、風邪予防に活用したいハーブティ