

# まんまる◎広場



医療者とふれあう健康講座

事前申込  
不要

今回のテーマは

## 『冷え性対策』

はり・きゅうrondo 百瀬弘樹 鍼灸師

『ツボ押しで冷え性対策』

松本協立病院 吉江千佳 管理栄養士

『食物の力で心も体もポカポカに』

「香」千日八 笠松恒正 療法士

『冷え取りは"心"のほぐしから』

日時

2017年 12月2日(土) 13:30 ~ 15:30

開催場所

シルバーカフェ沢村店

松本市沢村3-1-8

TEL:0263-87-7816

駐車場は駐車台数に限りがございますので、ご来場の際は、できるだけ公共交通機関をご利用いただくか、お車に乗り合わせの上お越しください。



参加費

100円 (資料・飲み物代)

※講座終了後、15:30~ 笠松さんによる

『グラデッショ』（アロマ発砲入浴剤）の手作り体験があります。

≪1個200円、当日申し込み可≫ 無くなり次第終了



長野県の健康増進プロジェクトに協賛しています



Action  
運動する



Check  
健診を受ける



Eat  
健康に食べる

