

「健康講座（栄養・運動講座）」風景

椿峰コミュニティ会館本館大集会室

令和5年6月15日 13:30～15:00



栄養士さんに食材の量や種類をわかりやすく説明していただきました。



理学療法士さんに簡単なストレッチや肩こり予防運動を教えてください、
運動と栄養 両方の大切さを簡単に気軽に続けられるよう教えてください。
今、これから長い人生健康でいられますように！
ありがとうございました。

