



ミニ健康講座

参加費
無料

健康寿命という言葉をご存知ですか？
健康を育むためのポイントお伝えします！

通常テーマ

健康寿命を延ばそう！



季節テーマ

「脱水症・熱中症にご注意！」



時間 11時～12時（1回15分毎）

※1回6人程度までとなります。

健診終了時間により早めに始まることがあります。

個別に健康相談(税込 3780円)も行っております。

ご自身に合った親切・丁寧な内容となります。

ご希望の方には6か月のフォロー付です！

お気軽にスタッフまでお声掛けください。

