

2017年

第125回

12月

誰でも自由に、楽しくおしゃべり

金曜サロンスペシャル

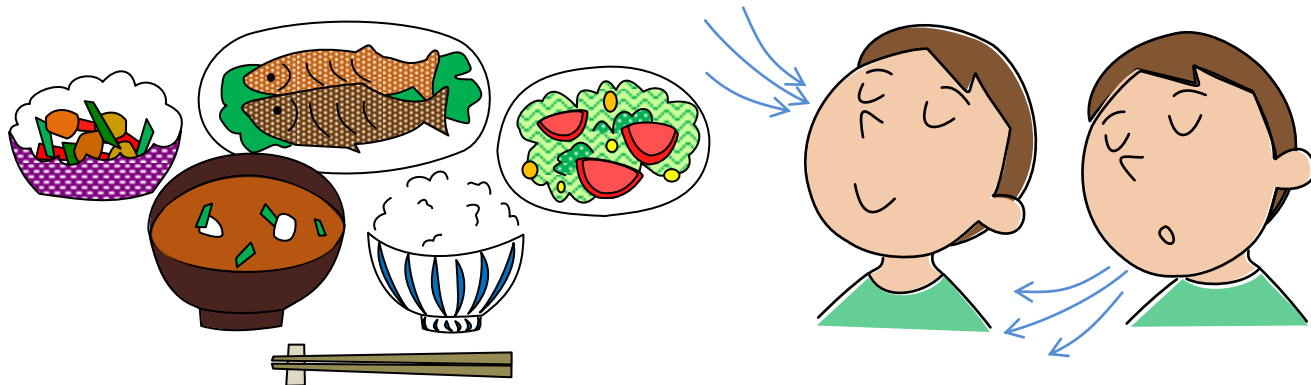
呼吸法と無理のない食事管理で差がつく
健康寿命の延し方

数少ない在宅訪問管理栄養士をしている、所澤和代さん。呼吸法と栄養のポイント改善、メンタルの整え方など多面的な健康法を、お伝えいたします。クイズを入れながら、楽しい講習会です。お気軽にお越しください。

* 所澤 和代さん (押立在住)

* 12月1日 (金) 午後7時~9時 (開場は6時30分)

* 稲城市地域振興プラザ1F ミーティングコーナー



1月の金曜サロンスペシャルは、1/12 新年の集い・利用者懇談会です。お楽しみに!!