

さくら診療所の

さくら咲く健康教室

自然に抱かれて心も体もリラックス…至福の時間で
あなたの毎日をもっと Happy になる！！

日時：隔週 火曜日

11 時半～14 時半（定員 25 名）

*詳しい日程は下記をご覧ください。

場所：四季芳る 美郷の湯

料金：1 回 2,000 円

（元気になる！お昼ごはん付き）

*要予約：お申し込みは、さくら診療所まで
（電話：42-5520）

<1 月・2 月・3 月の予定>

1 月 15 日：「自律神経失調症」っていったい？

1 月 29 日：ザンビアで何やってるの？

2 月 12 日：先手必勝、がん検診

2 月 26 日：眠くならない？眠れない？睡眠障害

3 月 12 日：冷え対策

- いつも笑顔で人生を楽しむコツを医師、理学・作業療法士、管理栄養士とともに学びます。
- ご家庭でも実践できる運動を、専門家が教えます。
- その他、日頃の悩み、気になっていることなど何でもお気軽にご相談ください。

あなたの毎日を Happy♡にするヒント、

一緒に見つけませんか？