

内容は裏面

10回シリーズ

## ラ・ヴァンド 健康セミナー

フレイル予防、日常生活・地域問題を考えよう!

シオン薬局は、毎月1回健康セミナーを開催します。  
寝たきり・介護が必要とならないように健康寿命を  
延ばすことをいっしょに考えませんか!

場所 **ラ・ヴァンド**  
(詳細 裏面)

時間 14:00～15:00

参加費 **500 円/回**(資料代含む)

1回 2月16日【日】

6回 7月11日【土】

2回 3月24日【火】

7回 8月28日【金】

3回 4月20日【月】

8回 9月12日【土】

4回 5月23日【土】

9回 10月19日【月】

5回 6月18日【木】

10回 11月20日【金】

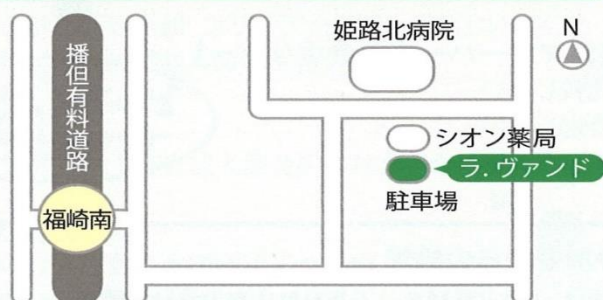
申込・問い合わせ：シオン薬局 住谷まで

申込は☎またはFAXでお願いします。

TEL 079-232-4089 / FAX 079-232-4149

回	月日	曜日	講話	テーマ	講師
1	2/16	日	運動★	筋膜治療を使った腰痛予防について	整体師 岡崎
2	3/24	火	口腔	☆健口づくり大作戦☆ ～知って得する健口のコツ～	歯科衛生士 山口
3	4/20	月	総合/健診	血管年齢をいつまでも若く	看護師 中野
4	5/23	土	運動★	若々しい身体と心で過ごす ～老いとサルコペニア編～	作業療法士 本田
5	6/18	木	運動★	転ばない身体、転ばない生活を目指す	理学療法士 杉井
6	7/11	土	地域課題	無業の若者と地域の関わり方について	サポステ 副理事長 谷口
7	8/28	金	心の健康& 閉じこもり予防	ストレスを予防して自分らしい毎日を!	産業カウンセラー 都出
8	9/12	土	総合/生活	良い睡眠をとるために(睡眠薬の話) ～生活習慣を知ろう～	薬剤師 藤井
9	10/19	月	生活習慣	お薬の上手な使い方 ～高齢者の薬を正しく理解しよう～	薬剤師 福永
10	11/20	金	栄養	上手に食べて元気で長生き	栄養士 稲垣

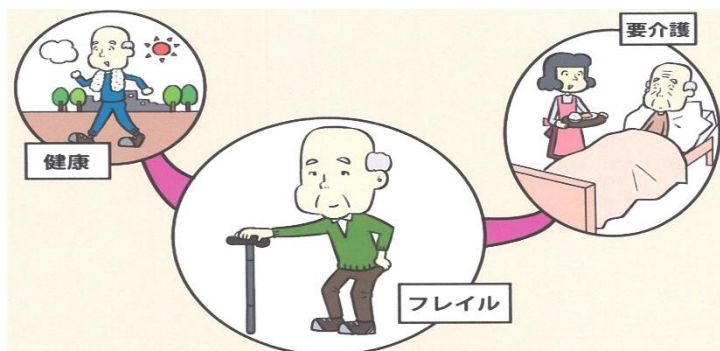
## 開催場所



開催場所/ラ・ヴァンド  
住所/姫路市船津町 2039-8  
079-232-4089 (シオン薬局)



ラーヴァンド



参加を希望される方は、  
事前申込をお願いします。

定員は 24 名(先着順)

★動きやすい服でお越しください。