

知って得する健康 ミニ知識

健康や病気についてのちょっとしたお役立ち情報や、皆さまにぜひ知っておいて欲しいことをお伝えします。
お気軽にお立ち寄りください！

参加無料
申込不要

4 / 28
火

15:00 ~ 15:30

血圧のこと、 これだけは知っといて！

講師 / 総合診療科 吉村 菜実（医師）



5 / 28
木

15:00 ~ 15:30

最近疲れを感じやすく なっていませんか？ ～健康寿命を長くするお話 ：フレイル対策～

講師 / リハビリテーション技術科 間壁 弘行（理学療法士）

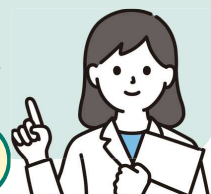


6 / 19
金

15:00 ~ 15:30

ストレスと うまく付き合うには？ ～日常生活で行う マインドフルネス～

講師 / こころの医療センター 森 晴代（臨床心理士）



【会場】島根県立中央病院 1階ふれあいホール（正面玄関ホール）

＼ お問い合わせ ／

島根県立中央病院 広報室

0853-22-5111

ホームページ



Instagram



Facebook



YouTube

