

まちの住民を支える健康教育事業

安心して健康に暮らすための講座

✿ 参加者募集 ✿

開催日：2020年3月5日（木）

時間：13:00～15:00（12:30 受付開始）

場所：東京情報大学9号館1階 実習室A

参加者：若葉区在住の方 先着20名

参加費
無料

講座内容

✿ 健康チェック

血圧、脈拍、酸素濃度、体重、舌圧、指で測る血管年齢などの測定

✿ 心身ともに健康を感じ笑顔になれる呼吸法講座

様々な呼吸法についてご紹介

✿ 病気があったとしても元気で自分らしく過ごすための講座

住み慣れた地域で自分らしく暮らすための情報をご紹介

✿ お申し込み方法 ✿

下記のファックス または Eメールにて、お名前と参加人数をお知らせ下さい

東京情報大学遠隔看護実践研究センター内 担当：葛西

FAX：043-235-7249 Eメール：yk206229@rsch.tuis.ac.jp

主催：東京情報大学遠隔看護実践研究センター健康支援プロジェクト
助成：若葉区自主企画事業（地域活性化支援事業）補助金