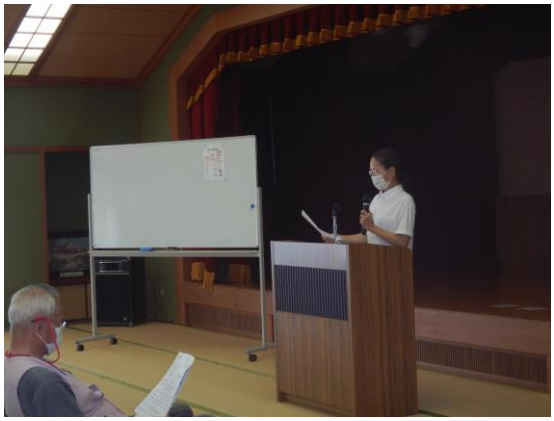
『笑って生き抜く』講習会



8月9日(水)13:30から瑞祥苑大広間にて上記講習会が開催され
高浜町在住の中川啓子先生を講師に招き、30名の方が参加されました。
予防医学の観点から、病気予防となる食事・栄養素・運動・人間関係についいて、講話やストレッチで頭と体を動かしながら学んでいただきました。
受講後、これを活かして健康増進に取り組んで
<u>"笑って生き抜いて"</u> **いただけると嬉しいです。**