

健康教室のお知らせ

今回の会場は
柚野分館です

おしゃべりセラピー

おしゃべりセラピーを開催します。申し込みは不要です。
お隣同士、声かけあってご参加ください。

日時： 令和7年 11月 17日(月)
10:00~12:00

場所： 柚野分館



内容： Hikarila(ヒカリラ) 松崎ひかりさんによる、
おしゃべりセラピーです。
ひとりずつ、腕や肩をもみほぐします。
自宅でできるほぐし方も紹介します。

参加費： 無料 人数多数の場合は、一人当たりの時間が
短くなる場合があります。

※おしゃべりセラピーのお問い合わせ先
柚野分館 電話 58-0001

初めての方でもお気軽
にお越しください

市の健康相談も同時開催！

予約の必要はありません。

10時から11時の間に直接おいでください。

内容：体組成測定(筋肉量・脂肪量)、血圧測定、保健師・栄養士の健康相談
持参品：健康手帳(お持ちの方のみ)、健康診査結果等



健康相談のお問い合わせ先

徳地保健センター

電話 52-1114

足指力測定と
栄養相談があります

※来場が難しい方は保健師が相談に応じます。ご連絡ください。