

第81回アテナ・ミネルフ健康講座

『自宅で出来る健康管理について』

健康な体は、どんなものにも代えがたい宝物です。健康な体をなくしては、楽しみや幸せを感じる事は出来ません。では健康を維持する為には、普段どんな事に気を付けたら良いでしょうか？

今回は訪問看護ステーションミネルフの藤本所長を講師に迎え、自宅で出来る健康管理についてお話をして頂きます。この機会に是非ご参加頂き、皆さんの健康作りにお役立て下さい。

日 時：平成28年9月20日（火）午後 2：00～3：00

場 所：老人保健施設ミネルフ 1階ロビー

講 演：「自宅で出来る健康管理について」

参加無料

〔講 師〕 訪問看護ステーションミネルフ

所長：藤本 麻里奈 氏

〔内 容〕 ・正しい健康知識を持つ

・健康寿命を延ばす習慣

〔対象者〕 中高年の方（事前の申し込みをお願いします）

※健康ナエツン（筋肉量や骨量等を測定）を、午後 1:30 より実施します。

※介護相談を承りますので、お気軽にご相談ください。

（介護相談をご希望の方は早めにお越しいただきますようお願いいたします）

※アテナ、フォーライフミネルフ、ミネルフステイから無料送迎車が出ます。

（午後 1:15 発、3:15 着予定）



医療法人ミネルフ会
老人保健施設ミネルフ
松山市高岡町302-2



お問い合わせ
お申し込み先

居宅介護支援事業所アテナ
ミネルフ居宅介護支援事業所
居宅介護支援事業所フォーライフミネルフ
単独型短期入所生活介護ミネルフステイ

Tel.089-907-1611（担当：齋藤寿映）
Tel.089-972-3040（担当：土井公太郎）
Tel.089-972-8080（担当：梶原由利香）
Tel.089-972-7007（担当：橋本雅子）