



介護予防教室開催のお知らせ

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

6月の1回目の教室は『いつまでも、しなやかな血管を』です。元気で若々しい血管は健康な暮らしの強い味方です。いつまでも元気であるために血管について学びましょう。

日時	6月12日(水) 10:00~11:30
場所	松代公民館 講義室1
内容	『いつまでも、しなやかな血管を』 ・しなやかな血管であるための 動脈硬化予防対策 ・自分の血圧を知ろう
講師	保健師 春日 志保 (長野松代総合病院)

【お問い合わせ先】

長野市地域包括支援センター 長野松代総合病院

電話:278-2058

* 駐車場は公民館に数台分ありますが、
満車の場合は長野松代総合病院第3駐車場にお停めください。

* 参加費は無料です。

