

「春が来た！ でも『春バテ』というのがあるらしい。…そのお話」

春はあたたかくなり、花が咲いてウキウキする季節です。ただ、春先は寒暖差が激しく、出会いと別れの季節でもあるため、環境の変化が大きいです。その様なことで生じる体調不良のことを総称して「春バテ」とも言います。

そんな「春バテ」を解消するためのコツ、運動、食事などについてお話いたします。

講師：内科・統括院長

たかぎ ひろあき

高木 宏明



日時

4月23日(木) 15:00~16:00

場所

富士見高原病院 4階 大会議室

諏訪郡富士見町落合11,100番地 JR富士見駅から徒歩7分

- ・事前のお申し込みは不要です
- ・動きやすい服装でお越し下さい。

富士見町健康ポイント対象教室です。

