

参加費
無料

まず、ストレスの学習から

あなたの一言や表情が、周りの人や地域を動かしています。そんな人にこそ必要なのが、まず自分自身のこころとからだを整えること。

- 医師・山下積徳先生による“ストレスと老化”の医学講話
- 「りんご教室®」の体験講座を通じて、「自分が楽になることの大切さ」と「健康行動のしくみ」を実感いただけます。

9月20日(土)

つみのり内科クリニック3階

受付 13:30 ~

14:00~ 14:45 山下積徳医師「ストレスと老化」

14:50~ 15:30 りんご教室® 精神学「ストレスとは？」
唾液アミラーゼ濃度を測り、ストレス値を測定します(無料)

15:35~15:50 家でできる筋トレ運動
服装はズボンでお越しください。



後援: 谷山ふるさとコミュニティ協議会

つみのり内科クリニック3階 りんご教室® 担当 田中・東

鹿児島市中山町5157番地 Tel.099-266-0611

【Yahooニュース】
【Drつみのりの紹介記事】

