

教室名

「あさがお健康塾」



地図 会場：諏訪湖畔病院



特徴

- 大勢の仲間と教室に通える。
- 介護予防、栄養指導など各種専門職の方からの直接指導。
- 運動だけでなく、健康に関する講話もあります。



先生からのコメント

- 講義や運動、レクリエーションなどを行い、楽しく元気な教室を実施しています。
- 講義では口コモ・栄養・口腔・認知症等、運動では自宅に活かしていける情報をお伝えし、いつまでも元気に過ごしていけるお手伝いをさせていただきます。