



るもい健康の駅

マンスリー健康講話



自分の脈、取れますか？

日時

令和8年 4月 3日 ⑤

14:00~15:00

会場

るもい健康の駅 ホール



定員

20名 (要事前申込み)

費用

無料

講師

札幌医科大学 名誉教授

医師 小海 康夫 氏

健康づくりの第一歩は、自分自身の健康状態を知ることです。気軽に簡単に健康状態をチェックできる、検脈についてお話しします。自分の脈を取れますか。早さや強さの変化はどんな時に起こるでしょうか。検脈は心臓の状態を知る、簡単で大変有用な健康チェックの方法です。脈の取り方、分かること、何に役に立つか、一緒に脈を取りながら、考えてみましょう。分かりやすく自分で脈を取る方法をご紹介します。その意義を照会します。

お問合せ・お申込み



TEL 43-8121

るもい健康の駅

