



るもい健康の駅

マンスリー健康講話

若さを保つ健康習慣

日時

令和7年 **6月14日** (土)
13:00~14:00

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

北海道ファーマライズ 株式会社

留萌大町薬局 薬局長

管理薬剤師 **吉田 龍** 氏

健康の基本の基は普段の生活を健康に過ごすことです。普段の生活の主軸は、運動、睡眠、食事にきちんと向き合うことです。その上で高血圧の方は、血圧の薬をきちんと飲む。高脂血症の方は高脂血症の薬をきちんと飲む。ごくありふれた普段の生活をしっかり過ごせば、そのご褒美として血管年齢を若く保つことができます。加齢の根っこは血管の老化から始まります。外側の美ではない、内なる美の原点“血管年齢”美人になりましょう。

お問合せ・お申込み



TEL **43-8121**

るもい健康の駅

