



るもい健康の駅

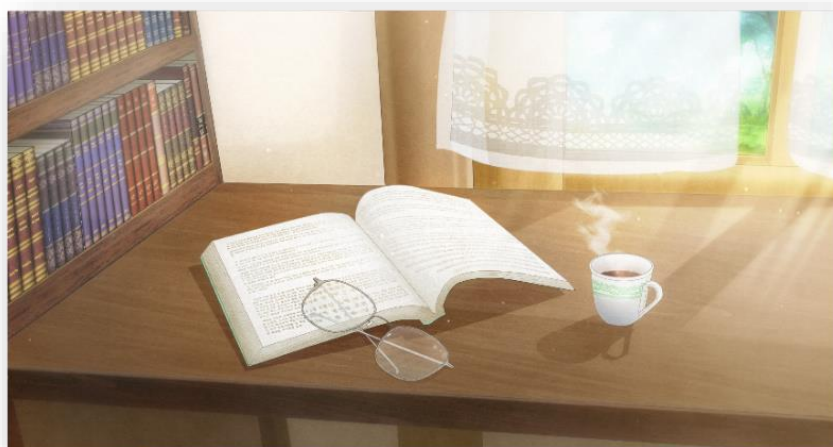
マンスリー健康講話


自分の脈、取れますか？

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つ、その意義を照会します。



- 日時 令和6年 **11月22日** (金) **13:00~14:00**
- 講師 **札幌医科大学 名誉教授**
医師 小海 康夫 氏
- 場所 **るもい健康の駅 ホール**
- 定員 **20名**  **要事前申し込み** **参加無料**

お問合せ・お申込み



TEL **43-8121**

るもい健康の駅 検索

