

赤心 活き粋 健康通信

皆さまの健康増進、疾病予防のために開催しておりました「赤心活き粋健康講座」ですが、今年度は「赤心活き粋健康通信」として皆さまに情報発信を行っていくことと致しました。年4回、赤心堂総合健診クリニック内の設置と併せて、HP上でも公開させていただきます。ぜひ、皆さまの健康にお役立てください。

尚、講座を再開する際には改めてホームページ等でお知らせさせていただきます。

5月号	『免疫力を高めよう』 『美味しく食べて免疫力をアップ↑しよう』	所長 矢内 充 医師 管理栄養士 坪内真由美
8月号	『リラクゼーションの食べ物、飲み物』 『カロリーゼロって...！？』	管理栄養士 坪内真由美
11月号	『動脈硬化とわたしたちの生活習慣』 『どうしてオリーブ油は体にいい？』	保健師 高川 朋恵 管理栄養士 坪内真由美
2月号	『あなたの腎臓がジン ^① とする話』 『減らすだけが減塩ではありません！』	仲村 聡子 医師 管理栄養士 坪内真由美