



マイトリーヘルプサービス 第21回 知ってて安心セミナー

# 健康寿命をのばす、小さな生活習慣 ～90歳の自分に「ありがとう」と言われるために～



講師：結木香帆さん

## ◆主なセミナーの内容◆

- 心の健康と朝ごはん
- 噛むことの大切さ
- 健康寿命を後押しするセルフケア
- 食事、栄養、腸活ケア、睡眠  
運動のアドバイス



## ◆プロフィール

大学病院での勤務も含め、看護師歴28年。  
現在、自宅サロンにて腸活ケア、アロマセラピー、更年期ケア、妊活セミナーなど、女性のライフステージにあわせたケアやアドバイスをおこなっています。

日時：11月18日(火)

13:00～15:00 ※受付 12:30～

場所：大黒堂会館2階大広間

受講費：500円 ※事前申し込み 受付中！

申込み：マイトリーヘルプサービス 電話・fax 045-439-5258



----- 切り取り -----

■マイトリーヘルプサービス控え No.

①申込日：2025年 月 日 ②氏名：

③電話番号：

④受講費：500円 ⑤参加形式：来場参加