

平成23年2月5日開催



# バイバイ冷え性～体温を上げて免疫力をアップ～を終えて

今回の健康教室には、37名の方にご参加をいただきました。ありがとうございました。

冷え性の原因には熱の生産不足、血流障害等が挙げられます。対策として①運動（ウォーキング、腹筋運動）②入浴（半身浴、温冷浴）③煙草を控える④バランスのとれた食事⑤冷たい物の飲食を控える⑥旬の野菜や果物の摂取等があります。分かり易い説明で、今日からでも出来る対策ばかりでしたので、皆様真剣に聞いておられました。

今後も地域の皆様と楽しく学びつつ、健康増進に役立つ健康教室を企画していきたいと思っております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

