

講演会「専門医と本音で語ろう肺の病気」

肺がん検診の大切さ、COPD、禁煙方法、医療へのかかりかた等について、あびこ診療所 星野 啓一所長にご講演いただきました。

わかりやすい説明で、質問も多くあり、大変有意義な時間となりました。



健康スポーツ吹矢チャレンジ2016

スポーツ吹矢は、「腹式呼吸」と「胸式呼吸」の両方を使う「スポーツ吹矢式呼吸法」で行われるため、インナーマッスルを鍛える効果があります。今年も大勢の方が参加され、人気の高さを再認識しました。



健康カレンダーづくり

自分の写真を撮って、オリジナルカレンダーをつくりました。参加者はちば県民保健予防財団マスコットキャラクターと写真が撮れ、大好評でした。

