

平成21年度 ティータイムの活動

当院の患者様や地域の方々へサービスの一環として、食の面から健康をサポートしていきたい。という願いの元に活動を始めました。

日 場 会 内	時 所 費 容	毎月 第3水曜日 第4金曜日 10時～
		グローバルネット会議室
		無料 (別途、お茶・お菓子代200円)

テーマに沿った講話・実践、参加者を交えたフリートーキング

- 第32回 4月 ミントなどを使った花粉症対策
- 第33回 5月 ストレスとリラックス
- 第34回 6月 骨粗鬆症について
- 第35回 7月 今年こそダイエット！
- 第36回 8月 カラダの中からキレイになりましょ！
- 第37回 9月 ビタミンを上手に摂って美肌☆
- 第38回 10月 ハーブティー ～ネトル☆～
- 第39回 11月 お茶について
- 第40回 12月 カモミール&ライスブランバス
(米ぬか入浴剤を手作り&お持ち帰り)
- 第41回 1月 体験！気になるあなたの塩分測定！
- 第42回 2月 実測！あなたの1日のお野菜足りてますか？
- 第43回 3月 いつもの食事、1日どれくらいカロリー
撮っていますか？
～食材カードを使って～

9月で4周年を迎えたティータイム☆今年も引き続き開催いたしますので、たくさんのご参加、お待ちしております♪