

5月19日（土） 実践コース

講義「高齢社会を健康に生きる」講師：深沢 茂樹 先生



5月19日、深沢茂樹先生より「高齢社会を健康に生きる」の講義を受けました。

健康寿命を伸ばすために気持ちよく過ごすこと、家族遺伝を知ることや、家族や自分を褒めて自分でできることは自分で行うこと、腸内細菌を整えるため自分にあった乳酸菌を見つけることなどを楽しく学びました。