

# 健康講座

無料

「脳の活性化について」

日時：7月22日(月)11時～11時半

場所：イトー寿薬局内

6月14日は昨年から認知症予防の日となっているのを  
ご存じでしたか？ドイツの精神科医のアルツハイマー先生は  
1864年の6月14日生まれだそうです。

脳を活性化させるコツ。脳トレ。運動。食事をご紹介します！

ちょっと聞いて、役立つ講座です。

お気軽にご友人・ご家族とご参加ください



「幸せホルモンで科学的に幸せになる」

無料

日時：8月22日(月)11時～11時半

場所：イトー寿薬局内

ココロの不調の7割は食事が影響！！

日中心地よく過ごし、質の良い睡眠をとれる方法を  
ご紹介いたします！ちょっと聞いて、役立つ講座です。

お気軽にご友人・ご家族とご参加ください

健康に役立つお土産つき★

たくさんのご参加をお待ちしております。



# 健康講座

# 健康講座「食中毒について」

無料

日時：11月18日(月)11時～11時半

場所：イトー寿薬局内

これから増える食中毒【ノロウイルス】の予防・感染  
を広げないためにとるべき行動をご紹介します！

Q1 ノロウイルスによる胃腸炎とは？

Q2 「ノロウイルス」ってどんなウイルス？

Q3 ノロウイルスはどうやって感染する？

ちょっと聞いて、役立つ講座です。

お気軽にご友人・ご家族とご参加ください 健康に役立つお土産つき★

たくさんのご参加をお待ちしております。



# 健康講座

無料

「口腔ケア！」

日時：5月20日(月)11時～11時半

場所：イトー寿薬局内

今回で健康講座を開講して1年になりました★  
口腔ケアは生きる意欲の向上につながります！

口腔のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、  
全身の健康を守るためにもとても大切なのです！

