

下福田地区健康普及員
転倒予防教室

吐故納新



2011-2-12(土) 10~12時
福田コミセン 参加者:30名



脱口コモについて 市保健師 小渡 氏



講師:江畑洋子 氏 ADL対応型高齢者体操研究会・公認指導員

「吐故納新」(四字熟語)とは、体のよごれた気を吐き出し、きれいな気を吸いこむことである