



東白石地区 予防かわら版

R7.2-3

お肌にNG！生活習慣チェック！

- ☐入浴は熱めの湯でじっくり入る。
- ☐カラダはゴシゴシ洗いたい。
- ☐入浴後に保湿剤等を使ってない。
- ☐大豆、胚芽米、ほうれん草、果物、ヨーグルトなどをあまり食べない。
- ☐睡眠時間が少ない

- ☐あまり水分を摂らない
- ☐運動などで汗をかくことが少ない。
- ☐ストレスが強く、リラックス出来ない

チェックがつくほど
乾燥肌に
なりやすいよ！

シニア予防教室



	旭町内会館 平和通10丁目北4-15	東白石会館 本通13丁目南10-1
スキンケア セミナー	2月5日（水） 10:00～11:30 要申込み	2月26日（水） 10:00～11:30 要申込み

	旭町内会館 平和通10丁目北4-15		東白石会館 本通13丁目南10-1
3月5日 （水） 10:00～11:30 要申込み	体操 ストレッチ 	3月26日 （水） 10:00～11:30 要申込み	「健康講話」 講師：白石区第3 地域包括支援センター 保健師

お問合せ先：白石区介護予防センター本通

☎（011）876-8965 担当 のぐち・よしだ

本通17丁目南5-12清友ビル1階（第3地域包括支援センターと一緒に）