

マイファーム

# 健康学習会開催のお知らせ

新年度初めての第6回目となる

新部さんの健康学習会を開催いたします。

ご興味のある方は是非ご参加ください！！



日時：4月28日（木） 14時半～

場所：マイファーム

今回のテーマ：10の生活習慣でホルモンを活性化、アンチエイジングへ！

講師：新部看護師



ホルモンは縁の下の力持ちで、エストロゲン、成長ホルモン、セロトニン……。体の中には100種類以上ものホルモンが働き、生命活動を支えています。

ホルモンとは体内で作られる化学物質のこと。脳や副腎などで分泌されたホルモンは血液に乗って全身を巡り、目的の場所にたどり着くとその細胞を刺激して働きを促します。

縁の下の力持ちとして私たちの健康を支えるホルモンですが、加齢とともに効力が失われるものもあります。。では、どうしたらホルモン力を最大限に活用できるのでしょうか？その方法を紹介していただきます！

参加したい方は

4月27日（水）まで

にマイファーム

にご一報ください！！



お問い合わせ先：マイファーム

03-5907-6400