

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE

2020 SPRING
vol.41

私たちが行っているのは「人間回復」
総合的に元気になって、
ご自宅に帰っていただけます。
NRI健康会病院 院長 酒向正存先生

人生100年時代、健康こそが一番大事な財産

日常化と**自己肯定感**

に取り組み「行動変容外来」とは

東京慈恵会医科大学教授 行動変容外来診療医長
横山晋太郎先生

日々のなかで
「つなかり」の
タネまきを
してみよう!

西川りょうじん
健康対談

西川りょうじん
×
澤岡詩野さん

ヘルスリテラシー
能力の醸造が
健康を決める力に

セルフケアの意識のために、
要領書を気軽に活用してほしい。
日本大学薬学部専任講師 林 泉澤 恵先生

メンタル不調は「うつ」のサイン!
春の不調に要注意!
鉄分たっぷりな食事で
心も体も軽やかに

WEB版
あざみ野
STYLE


