

参加無料

# 健康しがマルシエ

～知ってみよう、変えてみよう自分のからだ～



お家でできる  
「ながら運動」

ワンポイント  
運動指導



「考える×運動」

脳トレ運動!!



お口チェック

マスク生活で口元  
緩んでいませんか？



野菜摂取量測定

野菜足りてますか？  
ぜひこの機会に！

30秒で  
簡単測定

日時：12月18日（日）10：00～15：00

場所：イオンモール草津 2階インキューブ横

MLGs体操  
もやるよ～



実施主体：滋賀県立リハビリテーションセンター

（公社）滋賀県理学療法士会、（一社）滋賀県作業療法士会、滋賀県言語聴覚士会