

# HPH

## 地域チーム ニュース 京都市城南診療所 2023.4

### 無料健康チェック開催 2023.3.2

無料健康チェックが城南診療所で開催されました

24名の参加がありました

HPH 地域チームではフレイル予防動画を上映し、  
フレイル予防の大切さをお伝えしました

食生活で気を付けることや

運動のすすめなどをお話しすることができました



### 2023.4 松尾神社ウォーキング

4月は2回のウォーキングを開催

新緑の中を楽しく歩きました

参加者同士の会話もはずみ、

健康で歩けることの大切さを実感しました

ウォーキング参加者募集中です



毎 第 1.3 木曜日

14 時 城南診療所集合

血圧測定後、1 時間程度歩きます

