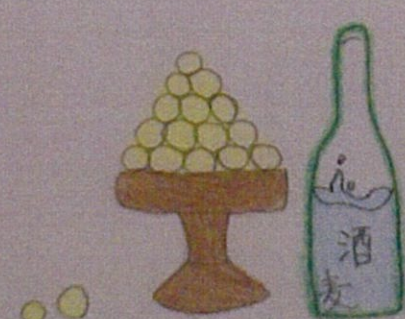


人知不話室便り

# 笑 TŪ-SHIN



第12号  
2013.9.1発行



## 血圧を下げましょう

- 減塩
- 食塩以外の栄養(野菜魚)
- 減量(体重減 BMI 25未満)
- 節酒煙
- 禁酒



### 9月のイベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	抽選回書 11:00~ 12:00
8	9	10	11	12	13	14
		10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	抽選回書 11:00~ 12:00
		17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
		24	25	26	27	28
29	30					

第1談話室