

ON AIR FM コミュニティ-FM

4月からの新たな環境での生活、史上最大の連休となったゴールデンウィークで酷使した体は、知らないうちに悲鳴を上げているかも？ 最近体調が優れない、すぐ疲れてしまうという人もいるのではないだろうか。

そんな時は、毎週水曜日の午後0時25分から15分間放送の「健やかタイム」に耳を傾けてください。川崎医療福祉大副学長の小野寺昇先生に写真撮影してもらいます。



が、身近な話題から結びつく健康に関するワンポイントアドバイスを、科学的な根拠に基づいて具体例を挙げながら、分かりやすく説明しています。

「健やかタイム」の独特な語り口調は番組の特徴の一つ。何げなく聞いていても、健康や体力づくりについての情報が、ずっと頭の中に入りますよ。聴き逃した人は、翌週月曜午後7時から再放送でお楽しみください。

エフエム
FM
82.8
MHz

科学的根拠にアドバイス

(水曜、健やかタイム)

人は、翌週月曜午後7時から再放送でお楽しみください。