

27年度健康教室予定表

4月2日(木)	メディカルフィットネスを体験しよう！
13:00~13:30	さくらにてメディカルフィットネスの体験を行います。 13時までに病院1階ロビーへお越しください。 時間になりましたらさくらまでご案内します。
4月24日(金)	脳の病気 前兆と予防戦略！
14:00~15:00	院長 後藤 恒夫
5月14日(木)	ひぐち先生のポジティブ睡眠講座
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
6月18日(木)	ひぐち先生の熱中症対策セミナー
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
7月24日(金)	貯筋のすすめ！筋肉をつけていつまでも元気に
14:00~15:00	メディカルフィットネスさくら 健康運動指導士
9月24日(木)	ひぐち先生の心の健康講座
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
10月15日(木)	ひぐち先生のうんち学会 便秘でお悩みのみなさんへ
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
11月27日(金)	サプリメントと食事のお話
14:00~15:00	管理栄養士
12月10日(木)	からだにいい油・悪い油
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
1月15日(金)	今日からできる！転倒予防教室
14:00~15:00	中村 淳
3月17日(木)	ひぐち先生のおんな話こんな話 体内時計と病気の関係
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

動きやすい服装&
運動靴をご持参
下さい♪

- 参加費は無料です。どなたでも参加できます。
- 会場は当施設5階会議室です。案内が必要な方は受付へお声かけください。
- 開始前後に健康チェックをしております。血圧・体脂肪率・血管年齢・骨密度の測定を致します。
- テーマや開催日は都合により変更する場合があります。

