

28年度健康教室予定表

4月14日(木)	熱中症対策
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
5月12日(木)	肥満の予防と上手なやせ方
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
6月16日(木)	ポジティブ睡眠
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
7月22日(金)	骨盤底筋と下腹部筋
14:00~15:00	健康運動指導士 佐藤 香
9月8日(木)	乾燥肌の予防
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
11月18日(金)	健診結果からみる食生活
14:00~15:00	管理栄養士 有我 三千代
12月8日(木)	腸内細菌叢と病気の関係
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
1月20日(金)	転倒予防教室
14:00~15:00	中村 淳
3月16日(木)	痛風と尿酸
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥

- 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。
- 開始前後に血圧・体脂肪率・血管年齢・骨密度の健康チェックを行います。
- テーマや開催日は都合により変更する場合があります。

