

# 29年度健康教室予定表

4月13日(木)	糖尿病の食事療法と運動
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
5月11日(木)	肩こりの原因と解消法
15:00~16:00	健康運動指導士
6月8日(木)	熱中症にならないためには
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
7月13日(木)	生活習慣病予防のための減塩講座
15:00~16:00	管理栄養士 有我 三千代
9月14日(木)	大人の睡眠障害・睡眠時間
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
10月12日(木)	筋力アップのための食事とは
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
12月14日(木)	腰痛の原因と解消法
15:00~16:00	健康運動指導士
2月8日(木)	実は女性が深刻！高尿酸血症・痛風
15:00~16:00	総合南東北病院 総合診療科医師 樋口 健弥
3月15日(木)	コレステロールが高いと言われたら
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。

