

第2回健康教室のご案内

青森新都市病院では計5回（2か月に1回の頻度）

健康教室を開催致します！

テーマ **みんなと見直す運動習慣と食生活！～糖尿病予防～**

運動や体操をリハビリスタッフ一同でお伝えします！

皆様お誘い合わせの上ぜひご参加ください！

日時：平成30年9月26日(水) 14時00分～15時20分
(受付時間：13時00～)

会場：青森新都市病院3階講堂

参加費：無料

持ち物・服装：タオル、飲料水、靴、動きやすいジャージ等

～イベント内容～

- ①バイタル測定・インボディ(骨量・筋量等測定できます)
- ②糖尿病について
- ③体操・運動・レクリエーション
- ④自宅で出来る自主トレーニング指導



事前申し込みが必要です。

参加希望、お問い合わせは下記の電話番号、メールアドレスまでお願いします。

※平日の8：30～17：30に連絡お願い致します。

「健康教室の予約の件で」とお伝えください。

電話番号：017-757-8750 リハビリ科 受付まで

メールアドレス：aomori-riha01@yushinkai.jp

