

## 第4回健康教室のご案内

# 正月太り解消！

～メタボリックシンドローム予防～



運動や体操をリハビリスタッフ一同でお伝えします！

皆さまお誘い合わせの上、是非ご参加ください！

日時：平成**31**年**1**月**30**日(水)

**14時00分**～**15時20分**（受付時間：13時～）

会場：青森新都市病院3階講堂

参加費：**無料**

持ち物：筆記用具、タオル、飲料水

服装：靴、動きやすい服装(ジャージ等)

～イベント内容～ **今回は運動をたくさん準備しています**

- ① バイタル測定・IN-BODY 測定(骨量・筋量等測定できます)
- ② メタボリックシンドロームについて
- ③ 食事内容、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

～**事前申込**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。

※お電話は**平日 8:30～17:30**にお願い致します。「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**