

## 第六回

# 「生きる」の教室

当院では、皆さまの**健康寿命**と生活の質を高めたいという思いで  
本年度計5回の健康教室を実施してきました。

本年度最後は「生きる」をテーマに、  
「歩くの教室」「腰痛の教室」「記憶の教室」「食べるの教室」  
「体力の教室」の総まとめをさせていただきます。



### 日程

**2020年3月25日(水) 13:00 ~ 15:00**  
受付は12:00から

### 場所

青森新都市病院3階講堂（青森市石江3丁目1番地）  
駐車場をご利用の方は、病院提携駐車場 D&G パーキングをご利用ください。

### 予約

**TEL 017-757-8750 平日 8:30 ~ 17:30**  
「健康教室の件で」とお伝えください。  
ご不明な点は上記電話番号にてご対応します。

### ご連絡

軽い運動も行いますので動きやすい格好でお越しください。  
運動には水分補給が大切です。自動販売機もごさい  
ますが、各自ご自由にお持ちいただいても構いません。



健康寿命を延ばすには、まず自分の健康状態をチェックするところからです！！健康データの見える化を目的として作られたカラダとココロのセルフチェックステーション『健康aiちゃん』で健康データを計測してみませんか？



### 【ロビーコンサートののご案内】

当日の11時から30分間、外来ロビーにて「Tutta f (トゥッタ フォルツァ)」の皆さまのハンドベル演奏によるロビーコンサートを開催いたします♪ぜひ、お気軽に外来ロビーへお立ち寄りください！！

