

# 平成30年度 健康教室のご案内

皆様が健康で楽しく毎日をお過ごし頂けるように、健康に関する様々な情報をお伝えしています。健康教室にぜひご参加ください。

時間 13:30～14:30  
場所 社会医療法人 成田記念病院  
3階 大会議室  
参加費 無料  
どなたでも、お気軽にご参加ください  
問い合わせ先 健康管理センター 保健指導室  
☎ 0532-31-3806



月日	曜日	内容	担当
4月25日	水	Let's スクワット!! (立って行なう運動)	健康運動指導士
6月27日	水	お口の健康は体の健康	看護師 歯科衛生士
8月22日	水	座って行なう運動	健康運動指導士
10月24日	水	体力の維持と誤嚥性肺炎	管理栄養士
12月26日	水	高血圧予防は減塩から	管理栄養士
2月27日	水	睡眠が与えてくれる健康への効果・影響	管理栄養士

※ 開催日時・内容・担当は変更することがございます。ご了承ください。

主催：健康管理センター 保健指導室