

# 2019年度 健康教室のご案内

日 時 偶数月の最終水曜日 13:30~14:30  
※9月のみ土曜日 10:00~12:00

場 所 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

問合せ先 成田記念病院 健康管理センター 保健指導室  
☎ 0532-31-2167(代) メール: shidou@meiyokai.or.jp

	内容
4月24日(水)	<b>時間栄養学</b> 体内時計を意識して、体の不調・肥満・寝不足を改善する！！
6月26日(水)	<b>フレイル・ロコモ・サルコペニア</b> 筋力の衰え感じていませんか？メタボ対策からの切り替えとは？！
8月28日(水)	<b>がん検診</b> 検診方法やがんの特徴、生活習慣との関係について
9月28日(土) 10:00~ 12:00	<b>第1回 土曜日の健康教室</b> <ul style="list-style-type: none"><li>健康診断を味方に！結果の見方～生活習慣との結びつき</li><li>健康情報に振り回されない、続けられる健康習慣を目指そう！</li><li>運動の実践 Let's エクササイズ♪</li></ul>
10月30日(水)	<b>脂肪肝</b> 肥満だけではない！余ったカロリーが肝臓に貯まっているかも？！
12月25日(水)	<b>尿もれ・過活動膀胱</b> 気にはなるけど、なかなか聞けない・・・ スッキリ解消します！
2月26日(水)	<b>腸活</b> 腸内環境と免疫力の密接な関係 病気予防に腸の調子を調べよう！