

医療

公

開

講

座



冬太りの分かれ道

〜今日からできる！基礎代謝アップ運動〜

食欲の秋、美味しいものを楽しむ一方で、寒くなると活動量は減りがちです。
自宅でできる簡単な運動を取り入れて
おいしく食べて、楽しく動いて、冬太りを予防しましょう！理学療法士が、基礎代謝アップにつながる運動をご紹介します。

2026年
10月22日(木)

時間 15:00～16:00

講師 理学療法士 佐藤 洋介

場所 せたな町健康センター
1階 総合検診室

お申込み
お問合せ



道南ロイヤル病院

地域医療連携室 0137-84-5011

もしくは当院1階受付へお知らせください。

後援

せたな町

参加無料
どなたでも
ご参加いただけます