

☆ 1月の講座内容のご案内 ☆

15
(水)

無理なく食事ダイエット



無料!

極端な食事制限などしていませんか？

ダイエットは必要な栄養素は確保しつつ食事をコントロールすることが大切です。

今回は食事のバランスについてお話しします。

講座の中で1日の摂取カロリーの計算も行います。

最後には低カロリーレシピもご紹介もありますのでぜひ

この講座に参加して学びましょう。

講師: 栄養科 鎌田

時間: 10:00~10:30

定員 30名

場所: イムス三芳総合病院

管理棟 1階講堂



17
(金)

健康体操 健康への1歩を踏み出そう!!

～膝関節について知ろう～

今年度は4種類の内容で健康体操を行います。

今回のテーマは「膝関節」です。

膝関節の仕組みや動きについてお話しします。

ストレッチや筋トレを中心に、自宅で行えるホームエクササイズもご紹介します!

無理のない範囲でしっかりと膝関節を動かし、健康への第一歩を踏み出しましょう!

講師: リハビリテーション科

時間: 10:00~11:00

定員名 30名

場所: イムス三芳総合病院

管理棟 1階講堂

無料!



※受付は1月6日(月)から開始します。各講座ごとお申し込みが必要です。

お問い合わせや申し込みは、イムス三芳総合病院 地域医療連携室までお願いします。

TEL:049-274-7015