

～公開講座のご案内～

**IMS
MIYOSHI
GENERAL HOSPITAL**

2024年 5月

お問い合わせ・お申し込み

☆受付は **5月1日(水)**から開始します。

講座へのご参加は各講座ごとにお申し込みが必要です。参加費は講座により異なります。
お問い合わせやお申し込みは**イムス三芳総合病院 地域医療連携室**までお願いいたします。
ご予約は先着順のため、お早めにご連絡下さい。

イムス三芳総合病院 地域医療連携室

TEL:049-274-7015

営業時間:月曜日～土曜日 8:30～17:30(日、祝祭日はお休みです。)

※詳しくは裏面をご確認ください。

☆5月の講座内容のご案内☆

10
(金)

無料!

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。
股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、自宅でできる
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股関節を動かし、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 25名
場所:イムス三芳総合病院
管理棟1階講堂



15
(水)

無料!

上手なお酒の飲み方



飲酒量と健康リスクについてご存じですか?
お酒の飲み過ぎは胃や肝臓などといった消化器官だけ
ではなく、心臓や脳の病気のリスクも高めます。
さらには癌の発症率や認知症のリスクにもつながると
言われています。
今回は適切な飲酒量と飲酒時に補いたい栄養素につ
いてお話しします。最後にはおつまみのレシピもご紹介
します!

講師:栄養科 岸田
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



講座予約後にご都合が合わなくなった場合は、必ず連携室までご連絡下さい。