

# ～公開講座のご案内～

**IMS  
MIYOSHI  
GENERAL HOSPITAL**

**2024年 6月**

## お問い合わせ・お申し込み

☆受付は **6月1日(土)**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。**

# ☆6月の講座内容のご案内☆

14  
(金)

無料!

## 健康体操 健康への1歩を踏み出そう!!

### ～足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「足関節」です。  
足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足関節を動かし、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



26  
(水)

無料!

## 食中毒に気をつけよう!



暑い季節は食中毒のリスクが高まります。  
湿気の多くなるこれからの時期にも注意が必要です。  
お弁当や作り置きをする際にどのように気を付けてい  
ますか?  
日常生活での注意点や手洗いのポイントなど食中毒  
対策をお話しします。  
講座を通して食中毒対策を学びましょう!

講師:栄養科 関沼  
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。