

～公開講座のご案内～

**IMS
MIYOSHI
GENERAL HOSPITAL**

2026年4月

お問い合わせ・お申し込み

☆受付は **4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。

☆4月の講座内容のご案内☆

15
(水)

無料!

中食・外食について

忙しいとき、食事を自宅で用意するのは負担に感じることがあると思います。そんなとき外食や中食は便利ですよ。

しかし、外食や中食が多いと塩分をとりすぎてしまったり、バランスの悪い食事になってしまいます。この講座で外食と中食の適切な選び方をしり、正しく選んで健康的な食生活を送りましょう!

講師: 栄養科 森田

時間: 10:00~10:30

定員名 30名

場所: イムス三芳総合病院

管理棟 1階講堂



23
(木)

無料!

転ばぬ先の杖じゃない! 「足」だ!

~転倒予防のための身体づくり~

今年度の健康体操は整形・心臓・呼吸器・糖尿病の4つのテーマで行います! 4月は**整形**です。

転ばない身体づくりに必要なことを学び、実際に運動しましょう。

無理のない範囲でしっかり運動し、転倒しない身体づくりをしましょう!

講師: リハビリテーション科

時間: 10:00~11:00

定員 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。