

☆10月の講座内容のご案内☆

14
(水)

健康的な体をつくる！食事と運動の基本

無料!

「健康的な体作りをしたいけど、何から始めればいい？」そんな悩みはありませんか？健康で生き生きとした毎日を過ごすためには、食事と運動のバランスが大切です。今回の講座では日々の生活にすぐに取り入れられる食事と運動の基本をお話します！講座の中で1日に必要なカロリーを実際に計算し1日に必要な運動量を具体的にご紹介します。ぜひご参加ください！

講師：栄養科 相澤

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



21
(水)

医師×薬剤師 合同公開講座

無料!

第1部 講師：西久保俊士医師(内科)

「それ、本当に薬の副作用ですか？」

～薬の副作用・体調不良の見分け方～

第2部 講師：米沼 祐未、高羽 杏(薬剤師)

「おくすりと上手につきあうために」

～ポリファーマシーを知ろう～



時間：15:00～16:00 予定

定員：30名

場所：イムス三芳総合病院
管理棟1階講堂

22
(木)

肺が元気になる体操 広がれ胸郭！唸れ横隔膜！

無料!

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！10月は呼吸器です。肺機能についてお話します！呼吸機能を維持・向上させるための運動を行います。講義で呼吸器についての知識をつけ、みなさんと運動しましょう！

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



※受付は10月1日(木)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 地域連携室までお願いします。

TEL:049-274-7015