☆11月の講座内容のご案内☆

18（水）

アルコールとおつまみ



無料！

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。

講師：栄養科　馬場
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



19（木）

ノルディックウォーキングをやってみよう！

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！11月は糖尿病です。
糖尿病についてお話させていただきます。また講座の中で当院で行っているノルディックウォーキングの体験も行います。ノルディックポールを実際に使い体を動かしましょう！

講師：リハビリテーション科
時間：10:00～11:00
定員 10名
場所：イムス三芳総合病院
　　管理棟1階講堂



※受付は11月2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　地域連携室までお願いします。
TEL：049-274-7015