

# 横浜新緑総合病院 みんなの健康講座

## シリーズ糖尿病 第16回

### 「身体も心もリフレッシュ

### 運動で予防しよう！生活習慣病」

平成27年10月17日（土）午後1時30分～

横浜新緑総合病院 リハビリテーション部 理学療法士 菊池 優

サイレントキラーと呼ばれる生活習慣病。「栄養・運動・休養」が生活習慣病を予防する3本柱と言われています。

今回は理学療法士から、運動の必要性や効果についての話を中心に、みんなで一緒に健康について考え、個別の運動に関するお悩みも解消していきたいと思います。実際に身体を動かしながら、エクササイズもご紹介します。この機会に運動習慣を身につけましょう。



- ◇参加費 無料 当日参加も可能
- ◇会場 十日市場地区センター 2階  
中会議室（十日市場駅徒歩5分）  
※駐車場はありません
- ◇お申込み・お問合せ 地域医療連携室  
直通 045（984）6216  
代表 045（984）2400
- ◇座席準備の為、お申込みをお勧めします。

平成27年11月21日（土）開催 みんなの健康講座

### 「脂肪肝とメタボリックシンドローム」

講師 横浜新緑総合病院 消化器内科医長 桑本 信綱（のぶつな）