



横浜新緑総合病院

みんなの健康講座



シリーズ糖尿病 第19回



体と心の健康管理

—防ごう！生活習慣病—

平成28年10月15日（土）午後1時30分～

講師 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、運動と休養の必要性や効果に関する話を中心に、みんなで一緒に考え、個別の悩みも解消していきたいと思えます。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 申込み不要 定員50名

◇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

◇お問合せ 地域医療連携室

直通 045 (984) 6216

代表 045 (984) 2400

みんなの健康講座 11月19日（土）開催

骨粗鬆症

～「いつのまにか骨折！」を予防して健康な体を保つために～

講師 横浜新緑総合病院 整形外科 川村耕平 医長