

横浜新緑総合病院 みんなの健康講座



シリーズ糖尿病第22回 今日から実践！！ 運動で防ごう生活習慣病

日時：平成29年10月21日（土）午後1時30分～

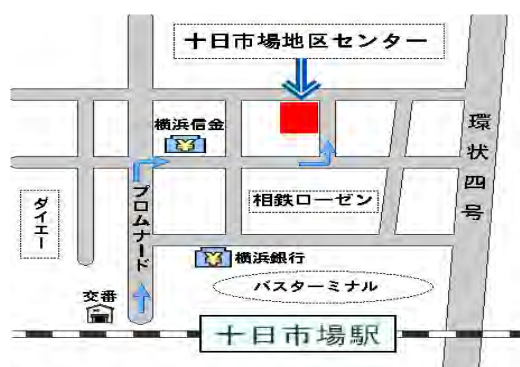
講師：横浜新緑総合病院

リハビリテーション部主任 菊池 優（理学療法士）

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本柱とされています。

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、みんなで一緒に考え、個別のお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 当日参加可 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 平成29年11月18日（土）

冬の感染症にご注意！

～インフルエンザ・ノロウイルスから身を守りましょう～

講師 横浜新緑総合病院 内科部長 宮城 司、感染管理認定看護師 西澤 教正

みんなの健康講座 in みどりアートパーク

第一部「脳卒中の最新治療」 第二部「負担の少ない大腸がん治療」

日時：平成29年10月7日（土）午前10時～11時30分

場所：みどりアートパーク（長津田駅北口から徒歩4分）