

# 2024年度 あおがき 健康ミニ講座

健康に関する色々なテーマで、毎月1回講座を開催しております。  
感染症拡大防止の為、先着順で定員を15名とさせていただきます。  
参加を希望される方は、さくら診療所までお申し込み下さい。  
マスクの着用をお願いしています。

【場所】 **さくら診療所** (おかたに病院向い) **3階・ホール**

【時間】 **11:00~11:30** (※4月8月は11:00~12:00)

日程	テーマ	講師
4/1	災害時の衛生対策と薬について	しあわせ薬局薬剤師
5/13	(運動)世界の音楽と共にカラダを動かそう	ZUMBA® インストラクター
6/3	(運動)日常生活で出来る筋力体力UPの方法	運動トレーナー
7/1	(運動)貯筋運動をはじめてみませんか?	健康運動指導士
8/5	介護保険の話	岡谷会介護責任者
9/2	(運動)内臓脂肪と皮下脂肪の違い	健康運動指導士

※テーマ等が変更する場合があります。各月の詳細をご確認下さい。

◎健康チェックのお知らせ◎

6月/9月の講座後、  
ご希望の方には骨密度測定と  
血糖値測定を実施します。  
健康管理にお役立てください。

☆薬の健康相談窓口のお知らせ

講座終了後に薬剤師による相談窓口  
を開設いたします。お気軽にどうぞ。  
しあわせ薬局済美店・薬剤師

【お問い合わせ先】さくら診療所 メディカルフィットネスあおがき

奈良市南京終町1丁目 183-25 TEL 0742(50)1600