

2021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8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。

【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** (※6月8月は11:00~12:00)

日程	テーマ	講師
3/1	血管を強くする運動	健康運動指導士
2021年度 4/5	骨を健康に保つ食事	管理栄養士
5/10	転倒、骨折を予防する運動	運動トレーナー
6/7	自分でできる健康管理	しあわせ薬局
7/5	減塩の食事のポイント	管理栄養士
8/2	介護保険の話	岡谷会介護責任者
9/6	いつまでも元気に過ごす運動のコツ	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ください。

◎健康チェックのお知らせ◎

3月/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