

昨年度好評だった健康教室、今年もやります！ 冬のヘルシーサークル

参加費無料

2024年度は延べ90人余りが参加し好評を得ました！

当日は試食アリ・運動アリ、あなたの冬の健康を
小海分院が多職種で楽しくサポートします！

医師、看護師、栄養士、
リハビリ職など参加予定
感染対策も十分に行います



今年度のテーマ・日付

2025年11月-2026年2月 第3火曜日 14-15時半

- 11/18 第1回:食べて学ぶ！おいしく正しいおやつの取り方と糖尿病
- 12/16 第2回:冬こそ貯筋！おうちで続けられる筋トレを実践しよう
- 01/20 第3回:長寿の大敵！イチから学ぶ、骨粗鬆症
- 02/17 第4回:カラダの衰えはお口から！オーラルフレイルを知ろう



○参加費：無料

○会場：北牧楽集館 第1.3回:2階教室 第2.4回:1階大ホール

○対象：健康維持・増進に関心のある方ならどなたでも。

教室はどれか1回のみ参加でも、全4回参加も歓迎！

○要予約(TEL 0267-92-2077もしくは小海分院内科外来まで)

