

## 第2回 『めざせ ヘルスアップ！』 教室 参加者募集！

★無駄な内蔵脂肪を減らしましょう★

食べ過ぎ・・・飲み過ぎ・・・運動不足・・・気にはなっているけど  
なかなか改善できないでいる、ということはありませんか。

実技もあり、わかりやすい講座です。

この機会を利用し、改善のヒントをつかんでください。

日時 平成29年2月13日(月)

(受付 午後1時30分)

午後2時～3時30分

場所 松阪中央総合病院 2階多目的ホール

内容 ①「知って得するエネルギーダウンのコツ」

講師 当院管理栄養士

・・・具体的な食べ物の量と内容

②「運動を生活に組み込もう」

・・・効果のある歩き方・スクワット法など

講師 当院健康運動指導士

③個別相談

\*先着定員(30名)さま

\*参加費は、無料です

※参加申し込み、お問い合わせは、エホック 0598-21-8248 までお願いします。

<お申し込み時、治療中のご病気がある方は、主治医にご確認ください>

松阪中央総合病院 健康管理施設エホック

TEL 0598-21-8248(直)

