

H29年度第2回



ヘルスアップ教室

募集!!

内臓脂肪は「痛くもかゆくもない」のになぜいけないの!?
食生活と運動で健康づくり!!
あなたの「これなら出来る」をみつけましょう!

日時 平成30年2月21日(水)

午後2時~3時30分
(受付 午後1時30分)



場所 松阪中央総合病院 2F多目的ホール

*エポックの事務所にお声かけ下さい。ご案内致します。

内容

- ①「**知って得するエネルギーダウンのこつ**」
あなたの適量は?具体的な食べ物の量と内容・フードモデルの紹介
講師 当院栄養科 管理栄養士
- ②「**健康づくりのための運動療法**」
運動の効果・具体的な方法
講師 リハビリテーション科 理学療法士
- ③個別相談

*定員: 30名さま

*当日は動きやすい服装でお越し下さい。

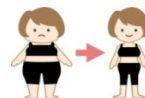
参加費無料



お申し込みはエポックまでお願いします。

TEL 0598-21-8248

FAX 0598-21-2821



切り取り

*お名前

*連絡先(電話番号)

*治療中の病気があればご記入下さい

*お聞きになりたいことがありましたらご記入下さい

{ }