

生活習慣病予防教室 (メディコトリム)のご案内

開催日:1回目 令和6年1月 9日(火)
2回目 令和6年1月23日(火)

時 間:18:00~20:00

会 場:青森県立中央病院 3階研修室

内 容:1回目 体力測定、医師の講義
運動講義・指導、栄養

2回目 運動講義・指導、
医師の講義、栄養講義

参加料:無料

定 員:20名

対象は…

- ・ 健診で指摘を受けた
- ・ 減量の仕方がわからない
- ・ 生活習慣を見直したい
- ・ 興味がある

などなど、**高校生以上であれば参加可能**です!

(医師から運動の制限をされている方は除きます)



※参加ご希望の方は、事前に下記問合せ先へご連絡ください。

問合せ先 青森県立中央病院運営部経営企画室
電話 017-726-8402
E-mail saori_sakai@pref.aomori.lg.jp

申込フォーム

