

# 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7月2日(火)  
2回目 令和6年7月16日(火)

時間:18:00~20:00

会場:青森県立中央病院

内容:1回目 体力測定、医師のお話、  
栄養のお話、運動のお話  
2回目 運動指導、医師のお話、  
栄養のお話、運動のお話

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

申込フォーム



減量

生活習慣改善

