

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7年1月 7日(火)
2回目 令和7年1月21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、
栄養個別相談

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!
(自立した生活ができ、医師から運動制限をされていない方)

※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

