健康運動指導士
医　師
看　護　師
管理栄養士

県病メディコトリム
MEDICO TRIM

▶▶▶火曜夜18～20時

月２回、病院の専門職が無料で健康指導

定員20名
先着順

高校生以上
運動制限のない方
どなたでも

健康的に減量したい

生活習慣を見直したい

※月に２回指定日（裏面参照）の開催となります。
※参加費等はかかりません。
※月の前半、後半で内容が変わります。

※自立した生活をされている方で、医師から運動の制限をされていない方を対象としています。

第１または２火曜

①体力測定
②医師のお話
③栄養のお話
④運動のお話

第３または４火曜

①運動指導
②医師のお話
③栄養に関する個別相談

お申込み・お問い合わせ

青森県立中央病院
運営部経営企画室企画課
017-726-8402

県病メディコトリム
令和7年度年間予定

月	日	場　所	申込受付期間
5月	13日(火)	研修室	4月1日（火） ～5月12日（月）正午
	27日(火)	研修室	
7月	8日(火)	研修室	6月2日（月） ～7月7日（月）正午
	22日(火)	研修室	
9月	2日(火)	研修室	8月1日（金） ～9月1日（月）正午
	16日(火)	大会議室	
11月	4日(火)	研修室	10月1日（水） ～10月31日（金）正午
	18日(火)	大会議室	
1月	13日(火)	研修室	12月1日（月） ～1月9日（金）正午
	27日(火)	研修室	
3月	3日(火)	研修室	2月2日（月） ～3月2日（月）正午
	17日(火)	研修室	