

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

※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。

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

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	2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)
	17日(火)	研修室	~3月2日 (月) 正午