

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	