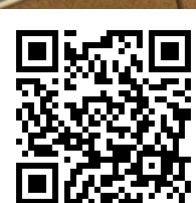


健康運動指導士
医師
看護師
管理栄養士

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
経営企画室企画課

017-726-8402



県病メディコトリム 令和8年度年間予定

月 日		場 所	申込受付期間
5月	1 2 日(火)	研修室	4月1日(水) ～5月11日(月) 正午
	2 6 日(火)	研修室	
7月	1 4 日(火)	研修室	6月1日(月) ～7月13日(月) 正午
	2 8 日(火)	研修室	
9月	1 日(火)	研修室	8月3日(月) ～8月31日(月) 正午
	1 5 日(火)	研修室	
11月	1 0 日(火)	研修室	10月1日(木) ～11月9日(月) 正午
	2 4 日(火)	研修室	
1月	1 2 日(火)	研修室	12月1日(火) ～1月8日(金) 正午
	2 6 日(火)	研修室	
3月	2 日(火)	研修室	2月1日(月) ～3月1日(月) 正午
	1 6 日(火)	研修室	