



# 健康のつどい

日頃から当院にご支援賜り、誠にありがとうございます。  
地域住民の健康保持に少しでもお役に立てればと健康のつどいを  
開催させていただきます。

**日時** 2017年 11月23日(木) 13:00~16:30

**場所** 遠山病院 1階外来フロアーにて

**13:10~16:10**

- ◆ 血圧・血糖測定コーナー
- ◆ 体組成計測定コーナー
- ◆ 骨密度測定コーナー

**14:00~16:00**

◆ 健康相談コーナー ◆

- ① 健康相談
- ② お薬相談
- ③ 栄養相談
- ④ 介護相談

医師・薬剤師・看護師・栄養士・MSW他

**参加無料 (定員150名 先着順)**

参加を希望される方は事前に申し込みが必要です。  
電話または1階受付窓口へ申込をお願い致します。  
健康のつどい係 059-227-6171 (受付時間  
平日9時から17時まで) 定員になり次第、締切  
ますのでご了承くださいようお願い致します。

## ☆ミニ講座☆

**13:00~ (10分)**

健康づくりについて  
~院長竹内より~

**14:30~ (15分)**

筋肉バランスを整える運動

**15:00~ (20分)**

バランスのいい体作り  
~総合診療医 長谷川より~

**15:30~ (15分)**

筋肉バランスを整える運動

**16:00~ (15分)**

バランスのいい食事