

めざせ! -3cm!! メタボ解消スリム教室

今年は絶対運動するぞ!

パート2

「やせたいけどやせられない」「体重が少しずつだけど増えてる」「運動不足だ」と悩んでいませんか? 昨年に引き続き、今年度も回数を増やして、運動教室を開催いたします。

講師は昨年に引き続き、**渡部淳子先生**です。

毎回**20名限定の予約制**で、会場は**4階大会議室**です。

皆様、お問い合わせの上、ご参加ください。



	日 程	時 間	内 容	費 用	受付締め切り
1 回目	5月1日(金)	10:00~13:00	エアロビクス 昼食会	昼食代 750円	4月21日
2 回目	6月3日(水)	13:30~15:30	ピラティス	無料	5月25日
3 回目	8月26日(水)	13:30~15:30	ヨーガ	無料	8月17日
4 回目	10月7日(水)	13:30~15:30	エアロビクス	無料	9月28日
5 回目	12月4日(金)	10:00~13:00	ヨーガ 昼食会	昼食代 750円	11月24日
6 回目	2月12日(金)	10:00~13:00	ピラティス 昼食会	昼食代 750円	2月2日

※高血圧・心臓病など病気治療中の方は必ず主治医に確認の上、ご参加下さい。



持参していただく物

・バスタオル ・飲み物

※動きやすい服装・くつでお出掛け下さい。

特 定 健 診 を受けましょう

雲南市の個別がん検診

(詳細は成人健診のしおりをご覧ください。) ※ご希望の方はご予約下さい。

平成21年度 保健事業計画



糖尿病教室日程表

場 所：公立雲南総合病院 4 階大会議室

参加費：無料

日 時	内 容	担当スタッフ
5月19日(火) 午後3時30分 午後4時30分	講 義 「糖尿病の基礎知識 ～なぜ血糖値を下げなければならないか～」	服部修三副院長
7月1日(水) 午後1時30分 午後2時30分	講 義 「高齢者の 筋力増強について」	理学療法士
10月2日(金) 午後2時00分 午後3時30分	糖尿病週間行事 講演会 「眼の合併症について」	石原美香眼科医師
11月11日(水) 午後1時30分 午後2時30分	講 義 「食事療法の話」	管理栄養士
12月16日(水) 午後1時30分 午後2時30分	講 義 「検査の話」	検査技師
平成22年 3月10日(水) 午後1時30分 午後2時30分	講 義 「薬の話」 インスリン注射手技確認	薬剤師 看護師 保健師

