

宇都宮東病院 四つ葉健康大学

参加者募集中

通
一
つ
上
病
院
健
康
な
ら
う
ち
か
ら



自分に合った
運動方法の実践



ランチをしながら
健康講話



専門スタッフが
健康を支援します

四つ葉健康大学は

ともに学び、ともにがんばる、介護予防講座です。

生活習慣も、よい食事も、よい運動も、すべては正しい知識の基に行うことが大切です。当院の医師・保健師・管理栄養士・作業療法士・健康運動指導士が講師となり、地域の皆様が、日々健康に過ごしていただけるよう、「支援」する四つ葉健康大学。2020年4月スタート。

●お問い合わせはこちらから（受付9：00～17：00）
※詳しいカリキュラムは裏面をご覧ください。



028-660-1655 担当/山口

こんなカリキュラムをご用意しております

開催日時	テーマ	講師	会場	時間
4/18 (土)	開講式	事務長	ソレイユ	
	正しいラジオ体操をおぼえよう マシントレーニング実践	健康運動指導士	フィットネス	10:40~入館可能 11:00~11:45
	ランチョンセミナー 『伸ばそう!健康寿命』	医師	ソレイユ	12:00~12:30
4/23 (木)	体組成測定 マシントレーニング実践	健康運動指導士	フィットネス	10:40~入館可能 11:00~11:45
	ランチョンセミナー 『脳も元気であるヒント』	作業療法士	ななつ星食堂	12:00~12:30
4/30 (木)	体力測定・ロコモチェック マシントレーニング実践	健康運動指導士	フィットネス	10:40~入館可能 11:00~11:45
	健康食ランチ		ななつ星食堂	12:00~12:30
5/14 (木)	転倒予防、健脚エクササイズ マシントレーニング実践	健康運動指導士	フィットネス	10:40~入館可能 11:00~11:45
	ランチョンセミナー 『健康は「おくち」から』	保健師	ななつ星食堂	12:00~12:30
5/21 (木)	自宅でできる筋トレ・ストレッチ① マシントレーニング実践	健康運動指導士	フィットネス	10:40~入館可能 11:00~11:45
	健康食ランチ		ななつ星食堂	12:00~12:30
5/28 (木)	腰痛・膝痛予防エクササイズ マシントレーニング実践	健康運動指導士	フィットネス	10:40~入館可能 11:00~11:45
	ランチョンセミナー 『体重をコントロールするために』	管理栄養士	ななつ星食堂	12:00~12:30
6/4 (木)	エンジョイ!リズム体操♪	健康運動指導士	センター8階	10:40~入館可能 11:00~11:45
	健康食ランチ		ななつ星食堂	12:00~12:30
6/20 (土)	自宅でできる筋トレ・ストレッチ② マシントレーニング実践	健康運動指導士	フィットネス	10:40~入館可能 11:00~11:45
	ランチョンセミナー 『血圧が高いと言われたら・・・』	管理栄養士	ソレイユ	12:00~12:30
	閉講式	事務長	ソレイユ	

全8回のカリキュラムに参加していただきます。健康的な生活を送れるよう知識を身につけましょう。

場 所

宇都宮東病院 糖尿病・健診センター内 宇都宮市平出町368-8

募集要項

- 入学資格/自立した身体活動が可能な方、医師から運動を禁止されていない方
- 参加費/12,000円(税別) ※全8回分の料金。※ランチ料込。

- 新入生募集中(定員10名)
- お問い合わせはこちらから(受付9:00~17:00)



028-660-1655

担当/山口