

必見！！

# 『健康教室』開催のお知らせ

## さらば！メタボ！！

## ～肥満を防ぐ食事と運動～



今回は「さらば！メタボ！！～肥満を防ぐ食事と運動～」について  
下記のとおり開催いたします。

メタボリックシンドロームをはじめとして、肥満からくる生活習慣病と予防について、簡単な実技も交えながらお話しします。

お気軽にご参加ください。

【日程】 平成27年10月31日(土)

【時間】 13:15～(30分程度)

【場所】 当院 作業療法室

【参加費】 無料

【対象者】 40歳以上の

メタボや肥満に興味がある方



参加ご希望の方はお手数ですが「申込書」にご記入の上、事前に受付もしくは当院スタッフ（誰でも結構です）までご提出ください。



医療法人松寿会 松永病院

リハビリテーション科・栄養科

担当 小森田（こもりだ）・吉田（よしだ）