

さくら診療所の

# さくら咲く 健康教室

平成30年度

	1月15日 (火)	担当者	1月29日 (火)	担当者
医師	「自律神経失調症」っていったい?	松村Dr	ザンビアで何やってるの?	吉田Dr
運動	自律神経と運動	ハートフィール	リハビリについて	ハートフィール
栄養	自律神経を整える食生活	佐古	食生活おさらいクイズ	彦坂
	2月12日 (火)	担当者	2月26日 (火)	担当者
医師	先手必勝、がん検診	吉田Dr	眠くならない?眠れない?睡眠障害	松村Dr
運動	がんのリハビリ	ハートフィール	睡眠障害と運動	ハートフィール
栄養	食生活を見直してがん予防	片岡	睡眠と食生活の関係	佐古
	3月12日 (火)	担当者		
医師	冷え対策	松村Dr		
運動	冷えと運動	ハートフィール		
栄養	体を温める食生活	彦坂		

## <タイムスケジュール>

- 11:00 さくら診療所集合
- 11:30~ 食事
- 12:15~ 医師との対話
- 13:10~ リハビリスタッフと運動
- 14:00~ 栄養士との対話

## <送迎バスご利用の方>

- 11:00 さくら診療所集合・出発
  - 14:30 美郷の湯出発
- \*出発の時間は都合により変更する場合があります。

\* 場所: 美郷の湯

\* 料金: 1回 2000円 (食事を含む)

なお、ポイントが5個たまるごとにその日の参加費が1000円引きになります。

\* 都合により内容、担当者等は変更することがあります。ご了承ください。

