

さくら診療所の

さくら咲く 健康教室

平成31年度

	10月8日 (火)	担当者	10月29日 (火)	担当者
医師	骨折急増！骨粗鬆症	吉田Dr	インフルエンザの季節が きます	松村Dr
運動	骨折と運動	ハートフィール	冬にむけての運動	ハートフィール
栄養	骨を強くする食事について	片岡	免疫力を高める食生活	佐古
	11月12日 (火)	担当者	11月26日 (火)	担当者
医師	糖尿病、 徳島県民はできが悪い	吉田Dr	うまく眠れるように なりましょう	松村Dr
運動	糖尿病と運動	ハートフィール	睡眠と運動	ハートフィール
栄養	食べ方で変わる！？血糖値	彦坂	食生活と睡眠の関係	片岡
	12月10日 (火)	担当者		担当者
医師	脳 中枢、人間の本質	吉田Dr	お休み	
運動	脳と運動	ハートフィール		
栄養	脳を活性化する食生活	佐古		

<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

<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。



医療法人 さくら診療所