

ざまそう健康講座

未定のスケジュールがあり
変更／中止となる場合もございますのでご了承ください

下半期スケジュール

06

生活習慣で差がつく健康寿命～自分らしく長生きするためにできること～

12月13日（土）13：00—14：00 総合診療科／丸野 誓子 医師

07

美味しく減塩！今日から始める賢い食べ方

2026年1月17日（土）11：00—12：00 栄養科／樋口 春奈・四辻 真由香 管理栄養士

2026年2月7日 土
追加講座決定！



08

最新エビデンスに基づく、 目に優しい栄養とは！？

2026年2月7日（土）11：30—12：30 眼科／早川 秀輝 医師

09

今日からできる”ながら運動”で 血糖コントロール！

2026年2月7日（土）13：00—14：00

リハビリテーション科／河原 瑞歩 理学療法士

糖尿病の方はぜひ！
そうでない方も
参加お待ちしております！

10

生涯自分の口で味わって食べるためにはできること

2026年2月21日（土）13：00—14：00 リハビリテーション科／山田 朱里 言語聴覚士

11

リウマチのお話 7月5日／10月4日／12月6日／3月7日 同じ健康講座です

2026年3月7日（土）13：00—14：00 人工関節リウマチセンター／笠間 毅 医師

12

腰痛と骨粗しょう症

2026年3月28日（土）13：00—14：00 整形外科／黒田 晃義 医師