

## 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今できること**

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