

健康について楽しく学んで美味しく食べましょう！

健康セミナー & ドクターズ ランチ

第4回


海邦病院グループ

栄養士による料理の
解説もあります！

テーマ：正しい運動方法とストレッチについて

健康を維持し、人生を楽しむためには、栄養・運動・休養の生活習慣は大切です。今回のセミナーは、生活習慣病や認知症、寝たきりの予防のためには欠かせない運動。日常生活で健康の維持改善に効果的な運動やストレッチを覚えてみませんか？

講師 ; 海邦病院 理学療法士 西里 健太

食事内容 ; お箸で食べるヘルシーなイタリアン (約500Kcal・塩分3g)
《 カロリーと塩分がコントロールされたお食事 》



日時 ; 12月 20日(土) 12時~14時

場所 ; ポート・ヒロック レストラン 及び セミナー室
(浦添市牧港 : 電話 0120-87-1609)

料金 ; 1,500円(税込み:お食事代金として)

対象 ; 健康が気になる方やそのご家族の方
(限定20名になり次第締め切ります)

お申込は、
12月18日まで

お知らせ

- * 必要な方は、お薬をご持参下さい
- * お食事後にポート・ヒロックの施設見学が可能ですのでご希望の方は、事前にお申し出下さい。

当日、食前に軽いストレッチや運動方法の指導を行いますので軽装でお越し下さい。

申込 ; ポート・ヒロック フロントまでお申込下さい。

電話 : 0120 - 87 - 1609