

有酸素運動と体幹筋トレで  
脱メタボ宣言だ！



☆有酸素は膝にやさしい種目がオススメです☆  
「↓体幹筋の強化」と「有酸素↑」  
体幹は前-ヨコ-ウラをバランスよく！



☆詳細はリハ室スタッフまで☆

### 近日中の患者教室のご案内

教室名	内容	日時
肝臓病教室(総論)	肝臓病の食事療法・運動療法	9月14日(月)15:00～
生活習慣病教室(動脈硬化)	動脈硬化からどんな疾患につながるか	9月24日(木)15:00～
糖尿病教室	糖尿病とは、糖尿病の食事療法、薬物療法	9月25日(金)14:30～
肝臓病教室(各論)	自己免疫性肝炎とは・自己免疫性肝炎の治療	9月28日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	肝臓病の治療とは、薬物療法、日常生活における注意	10月19日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病の合併症と運動療法、フットケアと日常生活	10月23日(金)14:30～
肝臓病教室(各論)	C型肝炎とは 薬物療法・食事療法	10月26日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	脂肪肝とは 食事療法・運動療法	11月9日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病とは、糖尿病の食事療法、薬物療法	11月16日(月)14:30～
肝臓病教室(各論)	B型肝炎とは 検査 日常生活について	11月30日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	肝臓病の働きと病気・症状・検査	12月14日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病の合併症と運動療法、フットケアと日常生活	12月21日(月)14:30～
生活習慣病教室(動脈硬化)	動脈硬化予防の日常生活	12月24日(木)15:00～
肝臓病教室(各論)	肝硬変①(肝硬変とは 食事療法・運動療法)	12月28日(月)15:00～

場所:生活習慣病センター・学習ひろば(1F)

参加費・申し込み:不要

わかりやすい講義です