

メディコトリム教室

参加料
無料

筋肉量測定

医師講話

栄養ミニ講座

運動講座

医療と連携したメディコ（医療）トリム（整える）教室です。すでに高血圧や脂質異常症でお薬を飲んで治療している方、食事と運動によって改善を望む方であれば、どなたでも参加できます！

筋肉量測定

毎月体組成計で
筋肉量・脂肪量
筋肉のバランス
をチェック！

R4年度参加者のうち
・**体重減少**…約5割
・**骨格筋増加**…約6割
効果が出ています！

医師講話



ぴんぴんころり
の秘訣を伝授し
ます！

＜開・閉講式講師＞

平内中央病院
メディコ外来医師 小野 正人

栄養ミニ講座



管理栄養士が生
活習慣病を予防
する食事につい
て講演します。
レシピの紹介も
しています。

運動講座



筋膜リリースの
他、自宅ででき
る運動・筋ト
レ・ストレッチ
を実施します。

●令和5年度スケジュール

※全日程に参加できなくても大丈夫です。

	開講式	運動・栄養ミニ講座	閉講式
日にち	10月6日（金）	11月7日（火）／12月5日（火） 1月16日（火）／2月13日（火）	3月1日（金）
時間	14：00～	13：45～	14：00～
内容	医師講話	栄養ミニ講話・運動実技	医師講話
会場	勤労青少年ホーム 視聴覚室	勤労青少年ホーム 体育室	勤労青少年ホーム 視聴覚室

※時間・内容等、変更になる場合があります。

健康ポイント対象事業

20歳以上の方必見！
素敵な特典のチャンス！

💡 メディコトリム教室
に参加して、アン
ケートに答えると、
抽選で素敵な特典
が当たります！



＜申込み・問合せ＞ 平内町役場 健康増進課 ☎718-0019(内線116) 申込期間 9月19日(火)まで