

# メディコトリム教室

参加料  
無料

筋肉量測定

医師講話

栄養三二講座

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！特に74歳以下の方の参加をお待ちしております！！

## 筋肉量測定

毎身体組成計で筋肉量・脂肪量筋肉のバランスをチェック！

## 医師講話

【テーマ】生活習慣病にならないために  
医師が生活習慣病にならないためのコツをお話しします！

【開講式講師】

青森県立中央病院 健康推進室  
室長（医師） 丸山博行 氏

## 栄養三二講座

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。

## 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6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・栄養三二講座	閉講式
日にち	10月2日（水）	11月12日（火）／12月17日（火） 1月28日（火）／2月18日（火）	3月7日（金）
時間	14：00～	13：45～	14：00～
内容	医師講話	栄養三二講話・運動	振り返り
会場	勤労青少年ホーム 体育室		

※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！

