

メディコトリム教室

参加料
無料

医師講話

運動講座

ゆるヨガ

筋肉量測定

栄養ミニ講座

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！

R7年度参加者のうち
約5割の方が**体重減少**
約7割の方が**体脂肪減少**
効果が出ています！

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

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。

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。

ゆるヨガ



ゆっくりと自分のペースで
呼吸をしながら、誰でも気
軽に始められるヨガです。

●令和8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14日（水）	11月17日（火）／12月15日（火） 1月19日（火）／2月9日（火）	3月17日（水）
時間	14：00～	13：45～	14：00～
内容	医師講話	栄養ミニ講話・運動	ゆるヨガ
会場	青少年ホーム視聴覚室	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！



<申込み・問合せ> 平内町 健康増進課 ☎718-0019（内線116・138）

申込期間 9月25日（金）まで