

シリーズ第3弾

# 教えて石倉先生～！ 簡単“ながら”体操【インボディ測定付き】

平成31年 1月17日(木) 13:30～15:00



こんな方にとくに  
オススメ  
室内で可能な減量や筋トレに効果的な  
メニューが知りたい方、メタボが気になる方  
運動で減量したい方、楽しく運動したい方

- 【 受付 】 13:00～13:30 (インボディ測定) ★体の筋肉・脂肪量を徹底解剖
- 【 講師 】 魚津市体育協会トレーナー 石倉 昌和氏
- 【 会場 】 ありそドーム研修室
- 【 参加費 】 210円
- 【 持ち物 】 運動靴、水分、タオル ※動きやすい服装でご参加ください
- 【 申込〆切 】 1月15日(火)

30名様限定

シリーズ第5弾

# 教えて 絹野ドクター！ 慢性腎臓病と心血管病【尿検査あり】

平成31年 2月26日(火) 13:30～15:00



こんな方にとくに  
オススメ  
腎機能(尿蛋白、クレアチニン、eGFR など)の  
値が気になる方、血圧や血糖値が高い方  
健診結果が気になる方

- 【 受付 】 13:00～13:30 (尿検査) ★昨年参加者多数！今年もやります
- 【 講師 】 富山ろうさい病院 腎・高血圧科部長 絹野 裕之氏
- 【 会場 】 健康センター
- 【 持ち物 】 健診や採血の結果 (お持ちの方)
- 【 申込〆切 】 2月22日(金)

シリーズ第4弾

# 教えて山上ドクター！メタボと糖尿病

平成31年 1月30日(水) 13:30～15:00



こんな方にとくに  
オススメ  
メタボの予防や改善について知りたい方、  
生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症)  
が心配な方、健診結果が気になる方

- 【 受付 】 13:00～13:30 ★『健診のプロ』山上先生がわかりやすく解説！
- 【 講師 】 北陸予防医学協会 施設長 山上 孝司氏
- 【 会場 】 ありそドーム研修室
- 【 持ち物 】 健診や採血の結果 (お持ちの方)
- 【 申込〆切 】 1月25日(金)

シリーズ第6弾

# 健康センター食堂 【健康ランチ(当日限定30食)】

平成31年 3月8日(金) 11:30～13:00



こんな方にとくに  
オススメ  
薄味やバランスのよい食事を体験したい方  
脱メタボ・減量に取り組みたい方  
普段の食事を見直したい方  
体にやさしい食べ方を知りたい方

※過去に健康センター食堂に参加されたことがある方は、ご遠慮ください。

- 【 受付 】 11:00～11:30 ★管理栄養士が考案した健康定食を食べます
- 【 講師 】 健康センター管理栄養士
- 【 会場 】 健康センター
- 【 参加費 】 300円 ※普段使っているご飯茶碗をお持ちください
- 【 申込〆切 】 3月4日(月)