



# ＊ 戸ノ上さくら **健康教室**



**開催日：6月28日（金）**

**場所：JR九州病院 西館2階 会議室**

当院では当院では毎月、生活習慣病に関連した教室を開催しています。地域の方々が、元気に過ごすためのヒントがたくさんつまっています！ぜひ、ご参加ください♪

## 《プログラム》

無料



13：00～14：00

**「減塩のコツ  
～おいしく食べて健康に～」**

管理栄養士

14：00～14：30

**「オーラルフレイル予防  
いつまでも会話・食事を楽しめるお口づくり」**

言語聴覚士

健康長寿研究室

**「楽しくできる健康長寿体操  
(サルコペニア・フレイル測定)」**

理学療法士

誰でも参加できます。お気軽にご参加ください☆

＜健康マイレージの配布対象者＞  
管理栄養士の話から参加してくれた方を対象としています。  
ご了承ください。



# 糖尿病教室(予約制)

開催日：6月26日(水)

場所：JR九州病院 西館2階 会議室

## 《食事会》

普段お出ししている病院食が  
実際に食べられます

12:30～ 戸の上さくら食 540円(税込)

※管理栄養士による個別指導をご希望の方は  
主治医にご相談下さい。(別途指導料)

## 《教室プログラム》

13:30～ 「糖尿病の最新よもやま情報」  
(糖尿病専門医)

14:30～ 「足のお手入れのお話」 (看護師)

15:00～ 糖尿病基礎知識30分 (ビデオ鑑賞)



受講希望の方は病院入口案内でご予約ください。当日は診察券をご用意の上、受付までお願いいたします。教室については、当日やむなく中止する場合があります。

詳細を確認したい方は当日11時までに連絡をお願いいたします。

予約・問い合わせ JR九州病院 TEL093-381-5661 (案内)