

# 平成22年度 あしなみ会 健康教室のご案内

日時	テーマ	場所／参加費
4月15日(木)	増やそう健康！減らそう病気！	院内／無料
5月8日(土)	新緑の中でウォーキング	院外／有料
6月11日(金)	～消化器は栄養を作り出す工場～ 胃腸の元気は体の元気！	院内／無料
7月15日(木)	～脳は体に指令を出す隊長～ 脳の安全守り隊！	院内／無料
9月10日(金)	～心臓は体のエンジン～ どきどき！心臓の不思議	院内／無料
10月2日(土)	秋を感じながらウォーキング	院外／有料
11月25日(木)	～心も体も元気であるために～ 大切なのは食事バランス！	院内／無料
12月10日(金)	検査で体と向き合おう！	院内／無料
2月17日(木)	あしなみ会 発展会	院内／無料
3月5日(土)	～食べて話して元気になろう～ ヘルシーランチ会	院外／有料

● 5月・10月・3月は院外で行う活動となるため、参加費が有料となります。  
● 日時、テーマについては一部変更させていただく場合がございます。ご了承ください。  
● 教室はすべて予約制となっております。詳しくは下記までご連絡ください。

宇都宮社会保険病院 健康管理センター

代表 028-653-1001 (内線263、264)

直通電話 FAX 028-688-5532

あしなみ会担当スタッフ 郡司・沢井まで