

第三回
戸塚共立

健康まつり



11:00
>12:00

健康づくりの為の 栄養&運動教室

～あなたの食生活は大丈夫？
体感して振り返ってみませんか？～

講師 田中 裕子 (管理栄養士) 深澤 友樹 (健康運動指導士)

15:30
>16:30

胃の年齢は ピロリ菌で決まる！



～ピロリ菌と胃がん、その予防と治療について～

講師 大谷 節哉 (戸塚共立メディカルサテライト 内視鏡センター長)

健康運動指導士による ミニ講座

肩こり改善!!

簡単な運動で
肩が軽くなります♪
13:00～13:20

楽しく レクリエーション♪

気持ちも体も
スッキリ
14:00～14:20

転倒予防の スズメ

今日から始める
簡単エクササイズ
15:00～15:20

10:30～15:00

検査体験

体組成測定、骨密度測定
血管年齢測定、体力測定

個別相談

管理栄養士との栄養相談
臨床検査技師との検査相談
(検査相談は 11:30～13:30)



日時 7/17(金) 10:30-16:30

場所 戸塚区総合庁舎3階 多目的スペース大

主催：医療法人横浜柏堤会 共催：一般社団法人横浜 TKM

お申し込みは不要です。 お問い合わせ：☎045-865-0900

