



医療と介護の市民講座

信楽園病院 健康セミナー

『健康な体を保つためにできること』

プログラム

日時 2026年10月20日（火）
14：30～15：30

場所 信楽園病院 7階 会議室
定員 40名（当日受付可能）

※ 人数把握のため、事前のお申込みを
お願いいたします。

第1部 『自ら健康になる』 カメとウサギ
～健康チェック・運動のススメ～

講師；山本 格 先生
（信楽園病院 臨床検査科 医師）

第2部 『メタボ』って何だろう？
～元気に過ごすための体づくり～

講師；梨本 潤子 先生 （信楽園病院 保健師）

講演終了後、栄養士・看護師への無料相談も受け付けます。
お気軽にご相談ください。



●電話でのお申込み；信楽園病院予約室

☎ 025-260-8191 対応時間

平日9：00～16：00

●二次元コードでのお申込み；



主催：信楽園病院外来・患者サポートセンター
共催：新潟市在宅医療・介護連携ステーション西第二