

\*\*\*\*\* 今年もやります！！ \*\*\*\*\*

# 知って得する健康情報

～美味しい季節を乗り切ろう！！～

参加費 **無料**

【日時】 2018年12月16日(日) 14:00～

【会場】 池上会館3階視聴覚室 ※アクセスマップは裏面参照

事前  
申し込み **不要**

【参加資格】 どなたでも参加できます！  
簡単な運動をします。動きやすい服装でお越し下さい！

## プログラム

- ＊ 14:00～ ヒント1 **美味しい季節(忘年会・クリスマス・お正月・新年会)に向けての食事の上手な摂り方**  
講師：関東中央病院栄養管理室室長 メンタル♥ビタミン 阿出川 國雄 先生  
(管理栄養士・日本病態栄養専門師・健康運動指導士・糖尿病療養指導士・人間ドッグアドバイザー)
- ＊ 15:00～ コーヒーブレイク **ザ・クイズ 上手な検査の受け方**  
講師：臨床検査技師・糖尿病療養指導士 星野 真理 ・宮下 三江子
- ＊ 15:20～ ヒント2 **無理なく出来る運動 ～筋肉をつけて燃える体に！～ 一緒に体を動かしましょう！**  
講師：関東中央病院栄養管理室室長 メンタル♥ビタミン 阿出川 國雄 先生

お問い合わせ先  
工藤まで

施設

東邦大学医療センター大森病院

TEL

03-3762-4151 (内線) 3463

E-mail

kudo-takahide@med.toho-u.ac.jp

主催 公益社団法人 東京都臨床検査技師会

後援 大田区、東京都、公益社団法人 東京都栄養士会 (各申請中)

# 池上会館アクセスマップ

**住所** 〒146-0082 大田区池上1丁目32番8号

**TEL** 03-3753-2241

**交通**

- ・東急池上線池上駅より 徒歩7分
- ・JR 京浜東北線「大森駅」西口からバス「本門寺前停留所」下車 徒歩5分

