

入場  
無料

# 元気な老後のために!

メタボ と フレイル ロコモ

って知っていますか?

わかりやすく解説いたします!



## 講演

「メタボリックシンドロームについて」

糖尿病内科 澁澤 良

「フレイル健診

／ロコモティブ症候群について」

整形外科診療部長 笠原 進

「メタボ・フレイル予防の食事」

管理栄養士 柿沼 幸子

「健康維持の楽しい運動」

リハビリテーション科

## 演奏

チェロ♪コンサート



チェロ 柳田 耕治



ピアノ 中島 章恵

オリジナル  
アイマスク  
プレゼント



無料 健康チェック  
コーナー

体組成測定

BMIや筋肉量  
がわかります!

日時

令和2年2月1日(土)

開場 13:30 開演 14:00

場所

みかぼみらい館 (小ホール)

群馬県藤岡市藤岡2728

お申込み

お電話にてお申し込みください。

☎ 0274-24-3111

(担当窓口: くすの木病院 総務課)

[受付時間] 平日 9:00~17:00