

地域医療公開講座・健康運動教室

日時		演題	講師	会場
1月	8日(水) 14:30 16:00	要申込 第120回 メタボ予防改善教室	岡田 眞里 戸塚共立メディカルサテライト 健診センター 管理栄養士 手塚 真名美 戸塚共立メディカルサテライト 健診センター 健康運動指導士	地域交流施設 ONE FOR ALL横浜 ☎0120-733-153 (メディカルサテライト音声ガイダンス3番) ※申込締切 1/6(月)まで 定員25名
	18日(土) 11:00 12:00	子どもOK 戸塚共立レディースクリニック特別出張講座 ①ベビーマッサージ教室 ②乳児の離乳食と栄養	生田嶋 祥子 戸塚共立レディースクリニック 助産師 雪印ビーンスターク株式会社 栄養士	イオンスタイル東戸塚 キッズリパブリック東戸塚店 リパーバーひろば 定員30名
2月	12日(水) 14:30 16:00	要申込 第121回 メタボ予防改善教室	宮下 祥子 戸塚共立メディカルサテライト 健診センター 管理栄養士 中川 さらさ 戸塚共立メディカルサテライト 健診センター 健康運動指導士	地域交流施設 ONE FOR ALL横浜 ☎0120-733-153 (メディカルサテライト音声ガイダンス3番) ※申込締切 2/10(月)まで 定員25名
	14日(金) 13:30 14:30	第202回地域医療公開講座 人工透析の基礎知識	伊藤 昌洋 戸塚共立ステーションクリニック 事務長	戸塚区総合庁舎3階 多目的スペース(中) 定員20名
	19日(水) 14:00 15:00	第203回地域医療公開講座 正しい姿勢でウォーキング	尾形 唯花 健康支援室TMG Fit 健康運動指導士	地域交流施設 ONE FOR ALL横浜 定員30名
3月	5日(木) 14:30 15:30	第204回地域医療公開講座 水虫だけじゃない 皮膚の真菌症	中橋 佳大 戸塚共立第2病院 皮膚科部長	地域交流施設 ONE FOR ALL横浜 定員50名
	6日(金) 10:00 11:00	第205回地域医療公開講座 認知症を知る	太田 寛子 戸塚共立第1病院 認知症看護認定看護師	地域交流施設 ONE FOR ALL横浜 定員30名
	11日(水) 14:30 16:00	要申込 第122回 メタボ予防改善教室	桑江 まゆみ 戸塚共立メディカルサテライト 健診センター 管理栄養士 手塚 真名美 戸塚共立メディカルサテライト 健診センター 健康運動指導士	地域交流施設 ONE FOR ALL横浜 ☎0120-733-153 (メディカルサテライト音声ガイダンス3番) ※申込締切 3/9(月)まで 定員25名
	19日(木) 14:00 15:00	第206回地域医療公開講座 運動でフレイル予防	布能 雅也 健康支援室TMG Fit 健康運動指導士	地域交流施設 ONE FOR ALL横浜 定員40名
	24日(火) 10:00 11:30	要申込 子どもOK 戸塚共立レディースクリニック第10回市民公開講座 ①ベビーマッサージ教室 ②離乳食教室	生田嶋 祥子 戸塚共立レディースクリニック 助産師 雪印ビーンスターク株式会社 栄養士	地域交流施設 ONE FOR ALL横浜 ☎045-871-7801 (ONE FOR ALL横浜) ※2/3(月)から申し込み開始 定員22名

要申込 事前にご予約が必要です。お電話にてお申し込みください。

子どもOK お子様と一緒にご参加いただけます。託児施設はありません。

聴覚障がいがある方・そのご家族の方へ

ご参加を希望される場合、事前にご相談ください。手話通訳士の手配等、快適にご参加いただけるよう可能な限り対応いたします。なお、実際に運動を行う講座は安全面を考慮し、ご参加をご遠慮いただく場合もございます。あらかじめご了承ください。

地域医療公開講座に関するお問い合わせ

TEL:045-865-0900

FAX:045-865-0505

(TMG本部横浜支部 平日9:00~17:00)



会場のご案内

戸塚区総合庁舎3階多目的スペース

戸塚区戸塚町16-17

JR・横浜市営地下鉄ブルーライン
「戸塚駅」西口 徒歩1分(駅直結)

地下2階・3階に駐車場がございますが、台数に限りがございますので、公共交通機関のご利用をお勧めします。駐車料金の減免はございません。

ONE FOR ALL横浜 地域交流施設

戸塚区戸塚町157-3

JR・横浜市営地下鉄ブルーライン
「戸塚駅」西口 徒歩7分(旧戸塚区役所跡地)

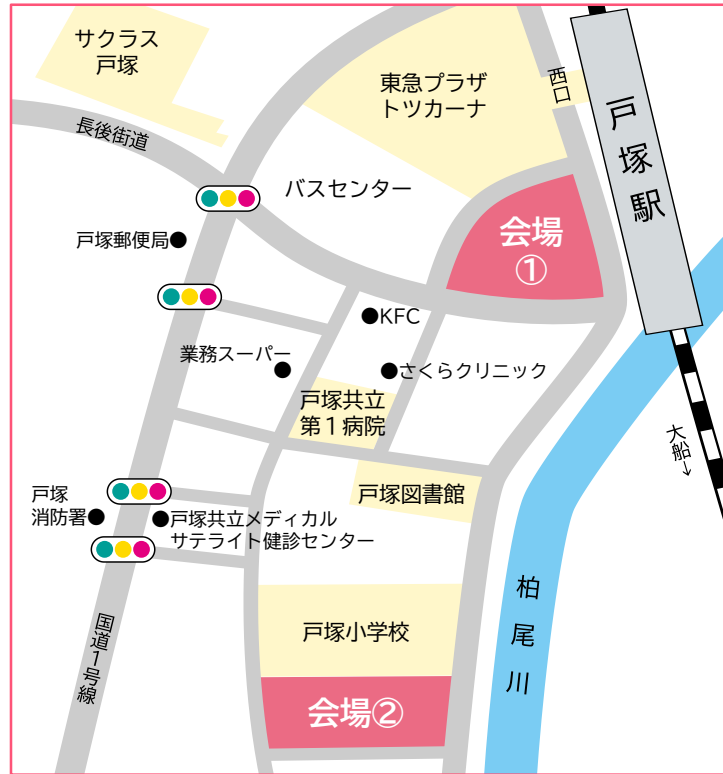
駐車場がございますが、併設のクリニックご受診の方優先の駐車場です。公共交通機関のご利用をお願いします。駐車料金の減免はございません。
※戸塚共立レディースクリニック主催の講座のみ駐車場料金の減免あり。

イオンスタイル東戸塚キッズリパブリック東戸塚店

戸塚区品濃町535-1

JR「東戸塚駅」東口 徒歩7分(東戸塚オーロラシティ内)

※駐車場はイオンスタイル東戸塚の有料駐車場をご利用ください。



どの会場も席の数に限りがあるため、会場の防災上、満席の場合には参加をご遠慮いただくこともございます。あらかじめご了承ください。

健康支援室 TMG Fitメンバーズ 会員募集中!

運動を始めたい方、運動習慣をつけたい方、一緒に運動する仲間と健康長寿を目指しましょう!

会員特典

①健康運動教室

日程 毎月4回(平日または土曜日)

場所 戸塚区内(ONE FOR ALL横浜、戸塚共立第2病院など)

内容 健康寿命を延ばすための運動(脳トレ、ストレッチ、簡単な筋トレなど)

体力測定(年3回)

講師 健康支援室TMG Fitの健康運動指導士



②健康だより&健康手帳

健康情報満載のTMG Fit健康だよりと毎月の記録ができる健康手帳(運動メニュー付)

会員費 5,000円/年度 ※4月~翌3月まで

【会員オプション】※別途料金が発生します。詳しくはお問い合わせください。

血管年齢測定、体組成測定、スペシャル教室

見学・体験随時受付中! ご興味のある方は下記までご連絡ください。

健康支援室TMG Fit ☎045-862-2282(平日9:00~16:00)

FAX 045-865-0505 HP <https://tmg-fit.com/>

