

# 2018年 FUYO 健康教室

「さらば、メタボ～もうメタボなんていわせない～」

## 講義編(全3回) 13:00～14:30

講師 昭和女子大学  
名誉教授 医学博士  
渡辺 満利子先生

今年は  
メタボリックシンドロームの徹底分析

その改善・予防について最新の  
データを基に説明します。  
皆さんからの疑問・ご意見も  
ぜひ聞かせて下さい。

②6月9日(土)

## 腹囲・血圧が気になる方

- ・これから薄着の季節なのにお腹周りが気になる
- ・ポッコリお腹をなんとかしたい
- ・減塩って何？減塩の簡単な方法

## ①3月10日(土) 血糖値が気になる方

- ・自分が将来糖尿病になるリスクはどれくらいあるのか
- ・間食が止められない方
- ・甘い物が大好きな方

③9月8日(土)

## 脂質・コレステロールが気になる方

- ・コレステロールってどんなことに気を付ければいいのか？
- ・揚げ物が大好きな方
- ・悪玉コレステロールと善玉コレステロールの違いって何？

人間ドックの結果をどのようにみていますか？

この中にはあなたの身体の情報がたくさん集まっています。このデータを活かして将来の病気を予防できます。  
いつまでも健康で快適な生活を送るためにドックの結果を十分に理解して今のうちに対策をとりましょう。  
講義編にはぜひ結果をご持参下さい。ご家族やご友人を連れてご参加お待ちしております。

## 運動編(全4回) 14:00～15:00

講師 日本体育協会認定  
フィットネストレーナー 松岡 和成先生

講義後はスポーツジムオアシスを  
無料でお使い頂けます！



『目指せ腹囲マイナス3cm』がテーマです。  
筋肉や体幹(姿勢やインナーマッスル)のストレッチを中心にトレーニング、脱・メボ、メボ予防プログラムを予定しています！毎回リーフレットをお渡しし、自宅に帰っても出来るフィードバック内容になっています。

①4月14日(土)

②7月7日(土)

③10月13日(土)

④11月10日(土)

Fuyo Clinic  
since 1970

医療法人社団 敬昭会 芙蓉診療所 成人病医学センター

〒160-0022 東京都新宿区新宿5-14-5 (伊勢丹近く)

TEL : 03-3350-6731 (代)

FAX : 03-3350-0910

HPアドレス : <https://www.fuyodock.jp>

# 会場へのアクセス



<運動編> QRコードを読み取ると、地図が表示されます。<講義編>



F A X (Re)

1/枚(本紙含む)

ご希望される日程に○を付けてください

講義編【 3月10日・6月9日・9月8日 】

運動編【 4月14日・7月7日・10月13日・11月10日 】

★印は必須項目です。必ずご記入ください。

フリガナ  
★お名前 漢字

★性別 男 ・ 女

★事業所名:

★電話番号 :

日中御連絡の取れる電話番号を記入ください。

E-Mail :

メールで御連絡する場合があります。

ご質問・メッセージ :



◆おもてなしの心で皆様をお迎え申し上げます。◆

医療法人社団 敬昭会 芙蓉診療所 成人病医学センター

〒160-0022 東京都新宿区新宿5-14-5(伊勢丹近く)

TEL: 03-3350-6739(秘書課直通) FAX: 03-3350-9120

HPアドレス: <https://www.fuyodock.jp>

担当 : 斎藤、河原、鈴木