

2020年 FUYO健康21健康教室

～免疫力を高める～

当院では人間ドックにとどまらず、生活習慣改善の具体的な取り組みをご案内しています。
1回のみのご参加も、通年でのご参加も可能です。
ご家族やご友人と一緒に、お気軽にお申込みください♪

講義編

◇場所 日清食品ホールディングス株式会社 地下2階イベントホール

◇講師 昭和女子大学 名誉教授 医学博士
渡辺 満利子先生

☆血液データについてお話しする場面があります。
人間ドックの結果をお持ちください。



◇テーマ 『身体の免疫力を高める』

◇日程(全3回) 13:00-14:30

①3月7日(土)

②6月13日(土)

③9月12日(土)

【免疫力と健康】

【免疫力と食】

【免疫力と運動】

運動編

◇場所 東京都健康プラザ「ウェルネスエイジ」

◇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

☆終了後はスポーツジムオアシスの施設を無料でご利用頂けます。

◇テーマ 『貯筋』

◇日程(全4回) 14:00-15:00

①4月11日(土)

③10月17日(土)

【下半身を鍛える】

【瞬発力・持久力】

②7月11日(土)

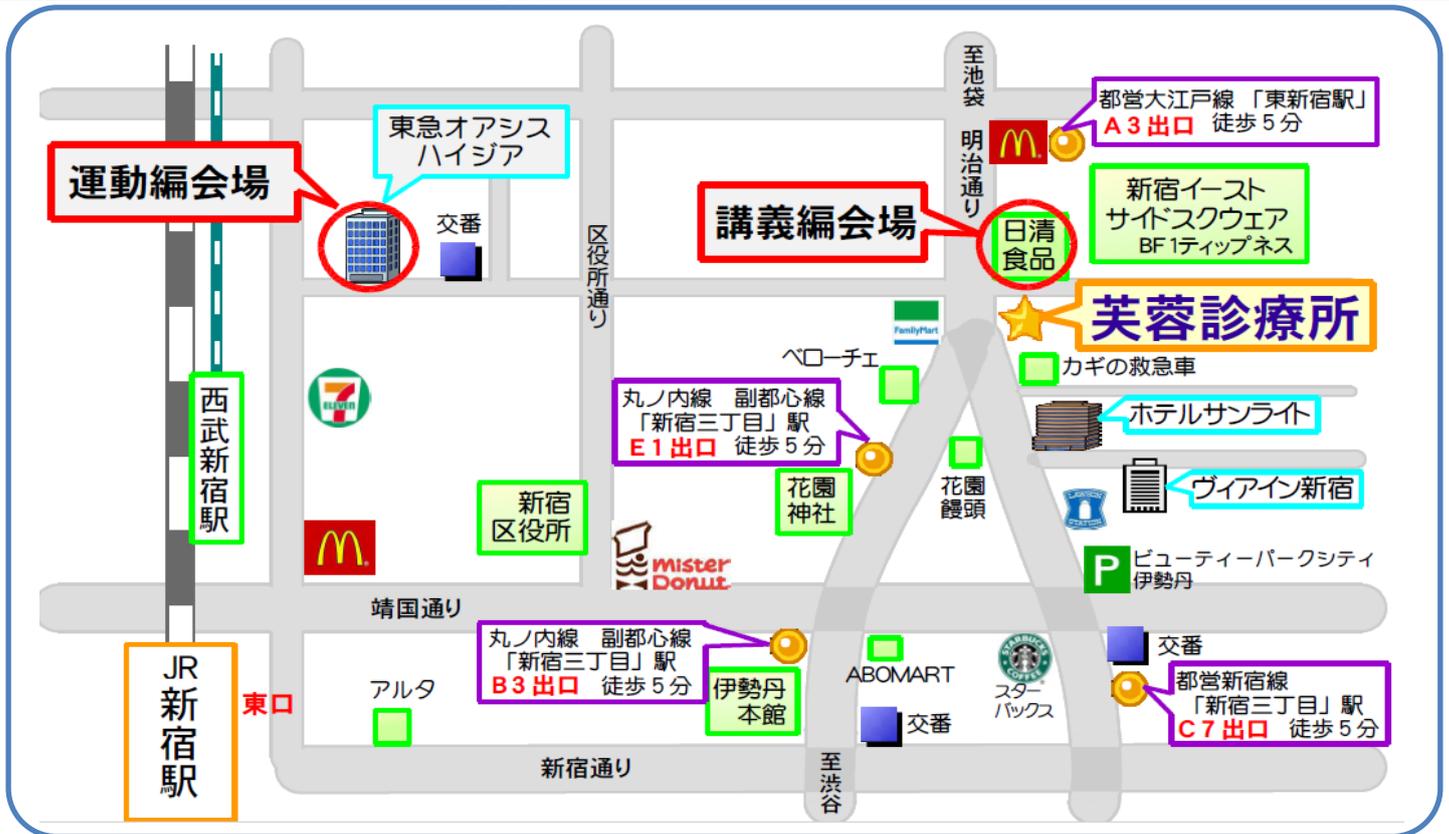
④11月14日(土)

【上半身を鍛える】

【下半身を鍛える】



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>



FAX (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7日・6月13日・9月12日 】

運動編【 4月11日・7月11日・10月17日・11月14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

(男・女)

★電話番号：

★事業所名：

日中御連絡の取れる電話番号を記入ください。

E-Mail：

★予約日の出欠席の確認電話をしています。
ご不要な方はこちらにチェックを入れてください。

メールで御連絡する場合があります。

事前電話は不要です。

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、葉山