

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】



