

知って得する健康 ミニ知識

健康や病気についてのちょっとしたお役立ち情報や、皆さまにぜひ知っておいて欲しいことをお伝えします。
お気軽にお立ち寄りください！

参加無料
申込不要

1 / 水
21

15:00 ~ 15:30

メタボ対策かい？ フレイル対策かい？ どっちなんだい??

講師 / 内分泌代謝科 倉橋 清衛（医師）



2 / 木
19

15:00 ~ 15:30

知らないうちに低栄養!? 毎日の食事に 「ちょい足し」のススメ

講師 / 栄養サポートチーム 山本幹枝、馬庭祐子、原加奈子



3 / 木
19

15:00 ~ 15:30

誰にも聞けない 尿もれのハ・ナ・シ ～腹圧性尿失禁と骨盤底筋運動～

講師 / 看護局 小原 友子（皮膚・排泄ケア認定看護師）



【会場】島根県立中央病院 1階ふれあいホール（正面玄関ホール）

＼ お問い合わせ ／

島根県立中央病院 広報室

0853-22-5111

ホームページ



Instagram



Facebook



YouTube

