

健康について一緒に考えてみませんか。毎回いろいろな専門家がわかりやすくお話しします。
どなたでもお気軽にご参加ください。

令和8年度 第1回

「つるおか健康塾」

日時：5月23日(土)

場所：荘内病院 3階 講堂 午後1時30分～3時

内容：①「笑顔で健康！仲間と楽しく太極拳体験」

【講師】：保健師 叶野真弓氏

②「骨と筋肉を鍛えて健康寿命を延ばそう」

【講師】：宝田整形外科クリニック 院長 阿部周市氏

対象：ご興味のある方どなたでも 先着 30名

【お問い合わせ・申し込みは電話かFAXでお願いします】

荘内病院 2階 地域医療連携室内
緩和ケアサポートセンター鶴岡・三川

電話 0235-26-5180 FAX 0235-26-5156

つるおか健康塾の参加で
ポイントがたまる！



切り取り線

令和8年5月23日(土)「つるおか健康塾」に参加します

お名前	お電話	お住まい
		☐ 鶴岡市 ☐ 三川町 ☐ 酒田市 ☐ その他 ()