

第11回

健康長寿



バイキング教室

11/16 (月)

12:15~14:20

会場

中部ろうさい病院

2階 講堂

対象者

健康に興味のある方

定員

42名 (申し込み順)

参加費

1,500円

お土産あります！



血糖測定やエクササイズ、
医師からの勉強になるお話
もあります！

申込期限 **11/4(水)**

参加申込書・詳細は
別紙参照

第11回 健康長寿バイキング教室

日 時： 令和8年11月16日(月) 12:15～14:20（11:45 受付開始）

会 場： 中部ろうさい病院 2階 講堂

対象者： 健康に興味のある方

参加費： 1,500円（お土産あります）

申込期限

11/4(水)

申込方法

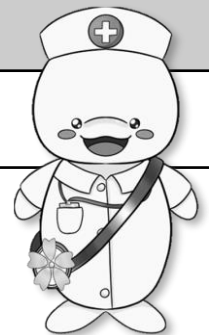
別紙の参加申込書にご記入の上、お申し込みをお願いします。



プログラム

11：45～ 受付開始 『血圧・血糖値・筋肉量を測ってみよう』
受付後、順番にご案内します。

時間	講師	内容
12：15	稲垣看護師長/丸井院長	開会 / 院長あいさつ
12：20	管理栄養士	バランスよく選び、美味しく食べよう (バイキング料理の説明・選び方・実食)
13：10	(休憩)	
13：20	近藤理学療法士	自宅で出来る簡単エクササイズを体験
13：50	中島 糖尿病・内分泌内科 部長	健康長寿になるために
14：20	中島 糖尿病・内分泌内科 部長	閉会のあいさつ



当日について

〔持ち物〕 ・ 筆記用具

・ 昼食時の内服薬、インスリンなど（必要な方のみ）

〔服 装〕 ストレッチを行うので、動きやすい服装でお越しください。

問い合わせ 中部ろうさい病院 栄養管理部 TEL：052-652-5511(代)

第Ⅱ回 健康長寿バイキング教室

参加申込書

締切 令和8年11月4日(水)

参加申込は、下記に記載の上、
①各診療科の外来窓口へ提出
②FAX送信（FAX番号:052-652-2640）
のいずれかの方法でお願いします

氏名	ふりがな
生年月日	昭 平 令 年 月 日 満 歳
身長・体重	身長 cm ・ 体重 kg
バイキング教室 への参加	☐ 初めて参加する ☐ 参加したことがある 今回（ ）回目
糖尿病の有無	有 ・ 無
食物アレルギーの 有無	有（アレルギー食物： ） 無
かかりつけ医	当院 ・ 他院（ ）
電話番号	※定員に達した時や天候不良等で中止の連絡に使用