

松下記念病院と一緒に健康づくりに取り組みましょう

健幸手帳



- 運動習慣
- 貯筋（筋力）
- 認知症予防
- 口の健康
- 高血圧対策

など

医療専門職
監修

- ご自身での健康目標宣言
- 健康の受診
- 歩行目標

ストップカード

日々の健康生活に役立つ情報を掲載しています。

説明会に参加して手帳を手に入れよう

筋肉量、脂肪量、脈拍を測定し、理学療法士があなたに合った目標設定をお手伝いします。

参加者には健幸手帳を無料配布します。



4月18日（火） 要予約
13時 or 15時（受付は30分前から）

定員 各回 60名

松下記念病院 2階 講義室

体組成測定します

LINEでお申し込み



- ①左のQRコードから友だち登録
- ②メニューの「市民公開講座申し込みはコチラ」をクリック
- ③参加したい講座の「申し込む」
▶申し込みを確定をクリック
▶予約完了です

お電話でお申し込み

パナソニック健康保険組合 松下記念病院
患者支援連携センター

06-6992-1231（代表）
（平日 9:00～17:00まで）

無料シャトルバス運行時刻も
LINEで確認できます! ▶▶▶▶

1階 総合案内でも予約可能です。