

JA北海道厚生連 ニセコ羊蹄広域 倶知安厚生病院

# 地域公開講座

## 健康長寿のヒント

### -食事・健康・メタボ フレイルの話-

管理栄養士

理学療法士

保健師



による健康講座

- ・最近、食欲が落ちた
- ・体重が増えた/減った
- ・お腹まわり
- ・歩くのがおっくう...

そんな方におすすめです

日時 令和8年  
2月27日(金) 14:00-15:30

JA北海道厚生連  
ニセコ羊蹄広域倶知安厚生病院  
地下1階 生活療法センター



#### 【講師】

管理栄養士  
澤田 由紀子

理学療法士  
小川 基

保健師  
日座 みどり

#### お問い合わせ

JA北海道厚生連  
ニセコ羊蹄広域  
倶知安厚生病院

地域医療連携室

**0136-22-1141**