

水飲んでも太るって本当？ 目指せ、脱メタボ！

「そんなに食べてないのに太る…」そんな悩み、ありませんか？

健康診断で気になる結果が出たあなたも、「ちょっと太ったかも」と感じているあなたも、生活習慣を見直して「脱メタボ」に一步踏み出しませんか？

マスク着用でご参加ください

**参加
無料**

定員 150名

日 程

2025年10月25日 

時 間

14:00～16:00（開場13:30）

場 所

新古賀病院 管理棟5階 記念講堂
WEBでの参加も可能です（詳しくは裏面へ）

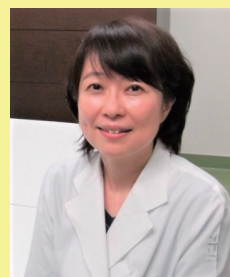
講演①

健康的な生活を手に入れる！

脱メタボへの一步

新古賀病院・新古賀クリニック
糖尿病・甲状腺・内分泌センター
センター長

明比祐子



講演②

メタボを防ごう！

今日から始める「貯筋」活動

新古賀病院 リハビリテーション課

理学療法士 **大野航輝**

講演③

歩くことは最高の薬！

靴と足から考える脱メタボ

アサヒシューズ株式会社

執行役員 商品開発部 部長 **塚本裕二**



イベント開催！

（開場後・全講演終了後に行います）

イベント①

筋肉量・筋力・運動機能測定

（体組成測定＋サルコペニア評価）

※1人あたり約5分

イベント②

専門シューフィッターによる

アサヒシューズのお試し体験会

（株式会社アサヒシューズ）

✓お申し込み方法・アクセス方法は裏面へ✓