

たのしく生きるための

# 上山ファミリークリニック

第21回

## 健康講座

フードドライブも実施します！

参加無料

### ゆるっと健康トーク

- ✓今回は皆様からの相談の多い以下のテーマを題材に！
- ✓足のむくみが気になる方
- ✓食事や脂質が気になる方

院内にて

11/29 土

13:30～  
～14:30



### むくみ（浮腫）について

院長 丹治 治子

むくみを気にしておられる方は多いのではないのでしょうか。心配なくていいむくみと病気に関係するむくみについて、また、むくみを減らすために日常生活においてできること等についてお話しします。



### コレステロールについて

内科 奥山 修平

健康診断で、脂質の値が気になる方が多いのではないかと思います。善玉・悪玉コレステロールや中性脂肪とは？どのくらいの数値を目指せばよいのか？よく聞かれる疑問についてお話しします。

診療時間

月 火 水 木 金 土

9:00～12:30 ● ● ● ● ● ●

15:00～18:00 ● ● / ● ● /



上山ファミリークリニック



023-673-1680

住所  
休診日  
サイト

上山市河崎1-2-39  
水曜・土曜午後、日曜、祝日  
[www.kaminoyamafamily.jp](http://www.kaminoyamafamily.jp)

