

40th オンライン公開医学講座

健康は自分自身への最高の贈り物です

2020年11月

日時	テーマ	講師
第15回 6日(金) 14:00~	気軽に TRY！腰痛予防体操 (Zoom URL) https://zoom.us/j/94973524858	医療法人社団 リハビリテーション科 三原 恵美子 理学療法士
第17回 13日(金) 14:00~	毎日のことだから 「再度チェック！菜の管理方法！！」 (Zoom URL) https://zoom.us/j/91481014404	医療法人社団 薬剤科 森川 齊 薬剤師
第18回 20日(金) 14:00~	月経困難症の治療 ～つらい生理痛はガマンしないで～ (Zoom URL) https://zoom.us/j/93902611557	医療法人社団 婦人科 表外科 藤谷 真弓 医師
第19回 25日(水) 14:00~	血糖値の上がりにくい食事とは？ (Zoom URL) https://zoom.us/j/94703317181	医療法人社団 栄養管理部 吉山 真穂 管理栄養士

20日(金) 14:00~ 月経困難症の治療 ～つらい生理痛はガマンしないで～

生理中やその前後に現れる強い下腹部痛や腰痛などの不快な症状が月経困難症です。生理痛は、ガマンするものと一緒に参っていませんか？女性ホルモンの乱れや病気が潜んでいることもあります。今はいるような治療法があります。生理中もガマンせずに普段通りの生活を送れるようにお力になれたらと願っています。



医療法人社団
婦人科 表外科
藤谷 真弓 医師

▼本講座ではオンライン会議用アプリ **zoom** を使用します



講座の最新情報・参加方法は「NPO 法人未来プロセス」のホームページからご覧ください



オンライン講座フォーラムSPECIAL

お知らせ！ zoom オンライン講座

詳しくは [ココ](#)

11月28日(土)
14:00-15:00
(13:30 開始)

オンライン講座フォーラムSPECIAL

zoom オンライン講座

2020年

11月28日(土)

14:00-15:00

(13:30 開始)

ホロニクスグループ Presents 主催：NPO法人 未来プロセス 協力：医療法人医誠会

最良に努めるの思いをわけて医療法人医誠会に託されています koho@holanicsystem.com
