

# 生活習慣病予防教室 のお知らせ

～健康寿命を延ばしましょう～

いきいきとした人生を過ごすために、  
健康寿命を延ばしましょう。生活習慣病を  
よせつけない元気な身体になるために、  
健康作りのポイントを楽しく学びましょう。

テーマ「健康寿命を延ばすためにできること」  
～高血圧や心疾患の話～

講師：長崎病院 内科医師 住田公昭

開催日 9月18日（金）

14：00～15：30

対象・定員 どなたでも・30名 **要申込**

参加費 無料

申込先・会場 三篠公民館 tel(082)237-3077

持参物 筆記用具

※座ってできる簡単な運動を行います  
ので、動きやすい服装でお越し下さい。

第3回 12/18（金）開催予定  
「生活習慣病を改善しましょう」