

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、長崎病院の先生から健康作りのポイントを楽しく学びましょう。

テーマ「生活習慣を改善しましょう」
～糖尿病を含む疾患についての話～

講師 長崎病院 原 均 医師

開催日 12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

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4回 3/18(金)開催予定
「管理栄養士による減塩教室」