

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

「健康寿命を延ばすためにできること
高血圧—血圧の変動について」

講師 長崎病院 住田医師

開催日 6月3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2回 9/2(金) 開催予定

「検査のミニ知識」「くすりと上手な付き合い方」