

# 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。  
長崎病院の検査技師と薬剤師が検査数値の  
見方、お薬についてわかりやすく説明します。

演題①「検査のミニ知識」

講師 長崎病院 検査技師 石田 真依子

演題②「くすりと上手な付き合い方」

講師 長崎病院 薬剤師 寺岡 豊

15:00～脳トレ体操とストレッチ

開催日 9月2日(金)

14:00～15:30

対象・定員 どなたでも・30名

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3回 12/2(金) 開催予定  
「生活習慣を改善しましょう」