

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、長崎病院のスタッフ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」
～生活習慣を改善しましょう～

講師 長崎病院 原 均 医師

開催日 12月15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 3/16（金）開催予定
「管理栄養士による減塩教室」