

平成27年度 長崎病院 生活習慣病予防教室のお知らせ

対象:生活習慣病予防に関心のある皆様

参加ご希望の方は直接会場にお越しください。事前申込みは不要です。

生活習慣病予防教室 場所 三篠公民館 研修室2

生活習慣病予防教室

『健康寿命を延ばしましょう!』

講話は1時間程度

通常の会は毎回講話終了後に、座って出来る軽い運動をします(HOPE トレーナーによる)。

6月19日(金曜日)

14:00~15:30

演題(1) 検査結果について

講師 検査技師

演題(2) 薬の豆知識

講師 薬剤師

9月18日(金曜日)

14:00~15:30

演題 健康寿命を延ばすためにできること

講師 住田 先生 (高血圧や心疾患の話)

12月18日(金曜日)

14:00~15:30

演題 生活習慣を改善しましょう

講師 原 先生(糖尿病を含む疾患についての話)

3月18日(金曜日)

14:00~15:30

管理栄養士による減塩教室

『あなたは薄味ですか』

自宅の家の味噌汁の塩分を測ってみましょう。

管理栄養士