

# 平成28年度 長崎病院・三篠公民館共催 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

申し込みが必要です。

参加ご希望の方は三篠公民館TEL(082)237-3077にお申込みください。

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 『健康寿命を延ばすために！』 —高血圧、心筋梗塞などの心疾患予防について— 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3日(金曜日) 14:00~15:30	<b>演題 健康寿命を延ばすためにできること</b> 講師 住田 先生 (高血圧—血圧の変動について—)
15:00~	<b>脳トレ体操とストレッチ</b> 担当 HOPEトレーナー
9月2日(金曜日) 14:00~15:30	<b>演題(1) 検査のミニ知識</b> 講師 検査技師
15:00~	<b>演題(2) くすりと上手な付き合い方</b> 講師 薬剤師 寺岡 豊 <b>脳トレ体操とストレッチ</b> 担当 HOPEトレーナー
12月2日(金曜日) 14:00~15:30	<b>演題 生活習慣を改善しましょう</b> 講師 原 先生 (心筋梗塞などの心疾患予防について)
15:00~	<b>脳トレ体操とストレッチ</b> 担当 HOPEトレーナー
3月3日(金曜日) 14:00~15:30	<b>管理栄養士による減塩教室 (於 調理室)</b> 『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 担当 HOPEトレーナー