

平成29年度 生活習慣病予防教室のお知らせ

長崎病院・三篠公民館共催

対象：生活習慣病予防に関心のある皆様。どなたでも。
申し込みが必要です。三篠公民館に直接お申込みください。

三篠公民館TEL：(082)237-3077

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2日(金)
14:00～15:00

演題 健康寿命を延ばすためにできること
「血栓症について」

講師：医師 住田公昭

15:00～

脳トレ体操とストレッチ

担当：HOPEトレーナー

9月15日(金)
14:00～15:00

演題(1) 検査のミニ知識

講師：検査技師

演題(2) くすりと上手な付き合い方

講師：薬剤師 寺岡 豊

15:00～

脳トレ体操とストレッチ

担当：HOPEトレーナー

12月15日(金)
14:00～15:00

演題 生活習慣を改善しましょう

－心筋梗塞などの心疾患予防について－

講師：医師 原 均

15:00～

脳トレ体操とストレッチ

担当：HOPEトレーナー

3月16日(金)
14:00～15:30

管理栄養士による減塩教室 (於 調理室)

『あなたは薄味ですか』

自宅の味噌汁の塩分を測ってみましょう。

担当：管理栄養士