

生活習慣病予防講座

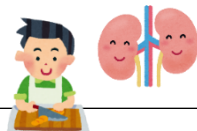
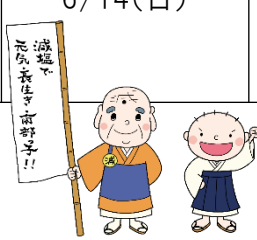
『血糖値・血圧が上がってきた』『どんな運動が効果的なもの?』とお悩みの方にお勧めの講座です。

自分にあった講座を選んで一緒に学びましょう。

- 対 象：南部町にお住まいの方
- 参 加 費：無料
- 持ち物等：筆記用具、健康管理ファイル
2回目・4回目はエプロン・三角巾・マスク
3回目・5回目は上靴・運動のできる服装・水分
- 申 込 み：右の二次元コードまたは電話で健康対策課へ申し込みください

申込み
二次元コードは
こちら



	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
日にち 時 間	6/21(日) 14:00～15:30	7/25(土) 10:00～12:00	9/3(木) 10:00～11:30	9/25(金) 10:00～13:00	3/4(木) 10:00～11:30
会 場	富有まんてん ホール (天萬558)	健康管理センター すこやか (倭482)	総合福祉センター しあわせ (法勝寺331-1)	健康管理センター すこやか (倭482)	総合福祉センター しあわせ (法勝寺331-1)
内 容	高血圧予防講演会 『見た目年齢は 血管で決まる！ ～マイナス10歳の 若々しさを保つ血圧 習慣～』 ●適塩メニュー試食つき	高血圧予防講習会 『包丁いらずで 血管年齢マイナス 10歳！ ～最強のズボラ飯～』 ●講話と調理実習	運動講習会 『生活習慣と運動 の効果』 ●講話とウォーキング・ ストレッチなどの実践 スマホ教室 (希望者) ●健康管理アプリの 紹介と登録	糖尿病予防講習会 『慢性腎臓病を 予防しよう！ ～腎臓を守る食事と 生活～』 ●講話と調理実習 	運動講習会と スマホ教室 ※内容は3回目 と同じ 
申込み 締切り	6/14(日) 	7/18(土) 先着20名 ※定員になり次第 締め切り	8/27(木)	9/18(金) 先着20名 ※定員になり次第 締め切り	2/25(木)

問合せ先： 南部町健康対策課

☎66-5524