

## 9月は健康増進普及月間 健康講座の参加者を募集します

保健センターでは、9月の健康増進普及月間にちなんで、下記の健康講座を開催します。皆さんの毎日の健康づくりの参考として、ぜひご参加ください。講座は全て無料です。

### ■ 肝臓がんから身を守る講座

アルコールを飲まない人も油断はできません。肝臓がんの原因はアルコール以外によるものがほとんどです。しかも肝臓は「沈黙の臓器」と言われており、自覚症状がないまま病気が進行していきます。気が付いた時には重篤な状態に…とならないよう、肝臓がんから身を守る方法について話を聞いてみませんか。

日時 9月17日(木) 午後1時30分～3時  
場所 保健センター  
講演 「肝臓がんと予防」  
市立総合病院 榎間勝利医師  
対象 市民  
定員 50人 (先着順)



### ■ 骨から美人になるセミナー

女性を対象とした、体の内側からきれいになるための教室です。骨量を測り、丈夫な骨作りのために役立つヒントや料理のレシピをご紹介します。

日時 ①9月11日(金) 午後1時～3時  
②9月16日(水) 午後2時～4時  
場所 保健センター  
内容 ①骨密度の測定、骨の健康度チェック、骨美人おやつを試食  
②講話  
▷「骨粗しょう症を知って予防しよう」  
やまむら整形外科院長 山村俊介医師  
▷「骨美人をつくる食生活」  
保健センター管理栄養士  
対象 30歳～64歳の女性で、2日とも参加できる方  
※託児が必要な方はご相談ください。  
※過去に参加したことがある方はご遠慮ください。  
定員 40人 (先着順)

### ■ すっきりスリム教室

今よりスリムになりたい！ぽっこりおなかを引っ込めたい！そんな方をサポートする運動教室です。これから運動を始めたい、どんな運動をしたら良いかわからない、仲間と楽しく運動をしたいという方にもピッタリです。ぜひご参加ください。

日 程 9月～平成28年2月にわたって、計12回開催。1回のみ参加も可能です。

時間	9月	10月	11月	12月	平成28年 1月	2月
午前9時20分 ～11時	2日(水)	28日(水)	11日(水)	2日(水)	6日(水)	3日(水)
	16日(水)		25日(水)	16日(水)	20日(水)	17日(水)
	30日(水)					



場 所 保健センター  
対 象 40歳～64歳の方  
※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方や、医師により運動を制限されている方はご遠慮ください。  
内 容 自宅でできる体操、エアロビクス、ピラティス、ダンベル体操など  
講 師 健康運動指導士 丹羽恵美氏  
定 員 25人 (先着順)  
持ち物 汗拭きタオル、飲み物、運動のできる服装・靴

〈共通〉 申込期限 各開催日の1週間前 申・問 保健センター (☎55)2010)