

～9月は健康増進普及月間です！～

各種健康講座の参加者募集

保健センター・☎552010

保健センターでは、9月の健康増進普及月間にちなんで、次のような健康講座を開催しています。皆さんが行っている健康づくりの参考として、ぜひご参加ください。ご希望の方は、各開催日の1週間前までに、保健センターへお申し込みください。

講座名	日時	内容・講師	対象者・定員
<p>健康講演会</p> <p>最近話題の「メタボリックシンドローム」について医師から分かりやすく講義を受けられます。</p>	<p>9月12日(水) 13:30～15:00</p>	<p>▷講演会 テーマ：『メタボリックシンドロームってなに？』 講師：タカギクリニック院長 高木博 医師</p>	<p>市民一般 定員：40人</p>
<p>歯周病予防教室 (全2回)</p> <p>自分に合った予防方法を見つけ、歯肉の状態を改善してみましょう。</p>	<p>9月5日(水) または 9月12日(水) いずれか1日 10月30日(火) 、とも 13:30～15:30</p>	<p>▷歯科医師による健診・講話 ▷口腔内写真撮影 ▷だ液の潜血反応検査 ▷歯みがき指導 など 講師：鵜飼歯科医院院長 鵜飼秀策 歯科医師</p>	<p>30歳以上の方 定員：15人 2日間とも参加できる方</p>
<p>骨づくり教室 (全2回)</p> <p>骨粗しょう症についての正しい知識を学び、「骨美人」を目指しませんか。</p>	<p>10月12日(金) 13:00～15:00 (検査のみのため、検査を終了された方からお帰りいただけます) 10月18日(木) ・医師の講話 13:30～14:50 ・栄養の講話 15:00～15:40</p>	<p>▷10月12日＝骨密度検査 内容：踵骨の超音波測定 ▷10月18日 ・医師の講話 内容：骨粗しょう症についての基礎知識・日常生活の注意 講師：山村医院・山村武一 医師 ・栄養講話 テーマ：『カルシウムの上手な摂り方』</p>	<p>30～64歳までの女性 定員：40人 2日間とも参加できる方</p>

※会場：保健センター

詳しくは、保健センターへどうぞ。