

～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、毎年9月の健康増進普及月間に、さまざまな健康講座を開催しています。
健康講座への参加をきっかけに、健康づくりをしてみませんか。
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
健康講演会 医師から分かりやすい 講義が受けられます。	9月11日(月) 14:00～15:30	▷ 講演会 内 容：更年期障害について 講 師：西尾産婦人科院長 西尾好司 医師	市民一般 定員：40人
歯周病予防教室 (全2回) 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。	① 9月20日(水) または 9月22日(金) 13:30～15:30 ※いずれか1日 ②10月30日(月) 13:30～15:00	▷ 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	30歳以上の方 ※2日間とも参加できる方 定員：15人
骨づくり教室 (全4回) 骨粗しょう症について の正しい知識を学び、 予防に重要な栄養・運 動を通じて骨美人を目 指しませんか。	①9月25日(月) 13:30～16:00 (検査のみのた め、検査を終了さ れた方からお帰 りいただきます) ②10月5日(木) 14:00～15:30 ③10月19日(木) 13:30～15:00 ④10月26日(木) 10:00～13:00	▷ 9月25日＝骨密度検査 内 容：踵骨の超音波測定 ▷ 10月5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 ▷ 10月19日＝運動実技 内 容：ウォーキング、レクリエーション バランス、ストレッチ など 講 師：森つね子 先生 ▷ 10月26日＝栄養講話・調理実習 テーマ：『カルシウムを上手にとろう!』	30～64歳までの女性 ※できる限り、4日間と も参加できる方 ※昨年受講した方は、ご 遠慮ください。 定員：40人
元気はつらつ 運動教室 (全7回) 生活習慣病予防には、運 動の継続が必要です。	① 9月27日(水) ②10月4日(水) ③10月11日(水) ④10月18日(水) ⑤10月25日(水) ⑥11月1日(水) ⑦11月8日(水) ①、②、⑦は、 9:30～11:30 それ以外は、 10:00～11:30	▷ 運動の効果についての講話 ▷ 有酸素運動・ストレッチなどの実技 講 師：運動指導者 ▷ 生活習慣病についての講話 講 師：保健師 ▷ 食生活についての講話 講 師：管理栄養士	現在、継続した運動習慣 のない40～64歳までの方 ※現在、腰痛や関節痛を お持ちの方や医師より運 動の制限をされている方 は、ご遠慮ください。 定員：20人

※会場：保健センター

詳しくは、保健センターへどうぞ。