

～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く講義を受けられます。	9月13日(火) 13:30～15:00	▷ 講演会 テーマ：『肥満と生活習慣病』 講師：高井病院院長 高井弘之 医師	市民一般 定員：40人
歯周病予防教室 (全3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。	9月22日(木) 9月30日(金) 10月21日(金) 時間は、すべて 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 できる限り3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。	9月28日(水) 13:30～16:00 10月13日(木) 13:30～15:00 10月20日(木) 13:30～15:00 10月25日(火) 10:00～13:00	▷ 9月28日 = 骨密度検査 ▷ 10月13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20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25日 = 栄養講話・調理実習 テーマ：『カルシウムを上手にとろう!』	30～70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：60人
こる 転ばん塾! 【転倒予防教室】 (全8回) 転倒は体づくりや、ちょっとした注意で予防することができます。	9月6日(火) 9月20日(火) 10月4日(火) 10月18日(火) 11月1日(火) 11月15日(火) 11月29日(火) 12月13日(火) 時間は、すべて 10:00～11:30	▷ 軽体操・ストレッチ(毎回) 講師：加藤洋子 先生 ▷ 転倒予防についての講話(随時) 講師：保健師 ▷ 食生活についての講話(第3回目に実施) 講師：管理栄養士	65～74歳までの方 現在、腰痛や関節痛をお持ちの方、治療中の方は、ご遠慮ください。 昨年受講した方は、ご遠慮ください。 定員：20人

詳しくは、保健センターへどうぞ。

