

令和 6 年度 健康講演会のご案内

脳や心臓の血管の病気は要介護や寝たきりの原因になる場合があります。
最期まで健康でいきいきと活動をするために今できることを学んでみませんか

健康講演会 講演テーマ

「STOP 脳心血管病 健康長寿を達成するためにできること」

講師：土岐市立総合病院

認定看護師 大脇 まゆみ 先生

日時：12月13日（金）午後1時30分～

場所：保健センター 4階 大研修室

定員：30名程度

土岐市健康推進課へ 12月6日までにお電話でお申し込みください
(先着順)

無料で参加していただけます！

認定看護師の先生からお話を頂けるこの機会

ぜひご参加ください❀

土岐市ではときげんきプロジェクトを行っています！

ときげんきプロジェクトは「いつまでも元気で楽しく過ごし、

健康寿命を延ばそう！！」を目的に5つのテーマごとに

取り組んでいます！

ときげんきプロジェクト、ときげんき体操に
ついて詳しくは右のQRコードから！

