

# いきいき・ニコニコ



生活習慣病  
について考え  
てみませんか

## おたっしゅ講座

全4回

無料

会費は

☆募集人数は定員 30 名程度。定員になり次第締め切ります。  
☆講座に関心のある方なら、会員以外の方も参加できます。  
☆申し込みは、友の会事務室まで電話でお願いいたします。  
☆1回のみ参加でも受け付けます。

お申し込みは

友の会事務室 ☎ 248-6702

日程	会場	講座	内容	講師
6月1日 (木曜日) 14:00～ 15:30	太白区中央市民 センター 3階  中会議室	【第1回】 生活習慣病 について	健康でいきいきと生きるために！  メタボリックシンドロームに ついて学習しましょう。	長町病院医師 佐藤 行夫先生
6月8日 (木曜日) 14:00～ 15:30	太白区中央市民 センター 3階  中会議室	【第2回】 延ばそう 健康寿命	介護予防のための脳トレと ストレッチ	長町地域包括 支援センター 木村 晴子さん
6月15日 (木曜日) 14:00～ 15:30	太白区中央市民 センター 3階  第1小会議室	【第3回】 歯と口の健 康づくり	歯と口の健康づくりを学び、いつ までもおいしく食べられる健康習 慣を身につけましょう。 歯周病とからだの病気の関係につ いても学びます。	長町病院歯科衛生士 畠山 玲子さん
6月22日 (木曜日) 14:00～ 15:30	太白区中央市民 センター 3階  中会議室	【第4回】 知って得す る食生活	正しい食事のバランスを学びまし ょう。  メタボを予防する食事とは？	長町病院管理栄養士 三浦 朋子さん

主催 仙台南健康友の会

