

生活習慣病予防のための 健康ライフ教室

日々の生活の見直しで、生活習慣病は予防・改善することができます。
教室に参加して、健康的な生活のポイントを学びませんか？

参加料
無料

[対象] 都城市民（先着40名）

[申込] 都城市健康課 TEL:23-2765

※前日までに申し込みください。

[受付] 開始15分前～

日時	場所	内容・講師
9月22日(金) 10時～11時	コミュニティセンター 集会室	「知って対策！熱中症」 大塚製薬株式会社 坂元 康一 氏
10月12日(木) 10時～11時半	ウェルネス交流プラザ 茶霧茶霧ギャラリー	「知っ得！生活習慣病とCKD ～あなたの腎臓は大丈夫？～」 西浦病院 西浦 亮介 先生
10月25日(水) 14時～15時半	ウェルネス交流プラザ 茶霧茶霧ギャラリー	「腎臓を守るお食事の話」 西浦病院 管理栄養士 稲次 里美氏

※11月、12月も教室を実施予定です。内容は裏面をご覧ください。

お申込み
お問い合わせ

TEL **0986-23-2765** (平日:8:30～17:15)

ぴったりサービス

市ホームページからも
予約ページに入れます



健康ライフ教室日程(11月～12月)

日時	場所	内容・講師
11月1日(水) 14時～15時半	中央公民館 大会議室	「知って得するお薬の話」 薬剤師 中津留 敏裕 氏
11月15日(水) 13時～14時	都城市役所 南別館 4階 第1会議室	「高血圧を上手にコントロール！ ～あなたの血圧は大丈夫？～」 伊達クリニック 伊達 晴彦 先生
11月24日(金) 13時半～15時	コミュニティセンター 集会室	「一緒にやってみよう！ 自宅でできる運動について」 運動インストラクター 山下 美幸 氏 ※運動できる格好、運動靴、水分、タオルを持参ください。 ※持病がある方はかかりつけ医に相談の上、御参加ください。
12月8日(金) 18時～20時	コミュニティセンター 集会室	18:00～「糖尿病を上手に予防！ ～あなたの血糖は大丈夫？～」 宮永病院 田中 友梨 先生 19:00～「糖尿病予防に効果的な運動」 理学療法士 宮越 貴裕 氏
12月17日(日) 10時～11時半	まちなか交流センター 2F 多目的室	10:00～「ベジチェック 自分の野菜摂取量を知ろう」 明治安田生命職員 10:30～「健康的な食事ってなに？ ～野菜の上手な摂り方など～」 都城市健康課 管理栄養士 吉迫

※9月、10月の教室内容はおもて面をご覧ください。

お申込み
お問い合わせ

TEL 0986-23-2765 (平日:8:30～17:15)

ぴったりサービス

市ホームページからも
予約ページに入れます

