

# 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**

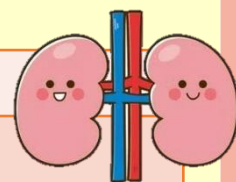
【対象】都城市民（先着各50名）

【申込】都城市健康課 TEL:0986-23-2765

※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25日（木）<br>10時～11時半  | コミュニティセンター<br>集会室 | 「生活習慣病とCKD<br>～あなたの腎臓は大丈夫？～」<br>西浦病院 西浦 亮介 先生                                                                                 |
| 10月14日（火）<br>10時～11時半 | コミュニティセンター<br>集会室 | 「一緒にやってみよう！<br>自宅でできる運動について」<br>運動インストラクター 山下 美幸 氏<br><br>※運動できる格好、運動靴、水分、タオルを<br>持参ください。<br>※持病がある方はかかりつけ医に相談の上、<br>御参加ください。 |



※10月下旬～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(10月下旬～12月)



| 日時                    | 場所                      | 内容・講師                                                                                                                                              |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月29日(水)<br>14時～15時半 | コミュニティセンター<br>集会室       | 「糖尿病と歯の健康について」<br>稲田歯科医院 稲田 英三郎 先生                                                                                                                 |
| 11月7日(金)<br>10時～11時半  | コミュニティセンター<br>集会室       | 「時間栄養学からみる<br>生活習慣病予防について」<br>南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科<br>出口 佳奈絵 氏                                                                                      |
| 11月26日(水)<br>13時～14時  | 都城市役所<br>南別館4階<br>第1会議室 | 「血圧を上手にコントロール！<br>～あなたの血圧は大丈夫？～」<br>伊達クリニック 伊達 晴彦 先生                                                                                               |
| 12月12日(金)<br>10時～11時半 | コミュニティセンター<br>集会室       | 「運動×脳トレ<br>～脳と身体と人をつなぐ新感覚の脳トレ～」<br>Rianball ライフキネティック公認トレーナー<br>蔵本 優実 氏<br><br>※運動できる格好、運動靴、水分、タオルを持参<br>ください。<br>※持病がある方はかかりつけ医に相談の上、<br>御参加ください。 |



## 健康課主催イベントのご案内 ※申込不要

| 日時                   | 場所             | 内容                                                                         |
|----------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 10月5日(日)<br>10時～16時  | 都城卸売公設市場       | 「地産地消で健康フェア」<br>地元の食材を使った商品の販売や<br>郷土料理の振る舞い、健康相談、<br>無料健康チェックコーナー等を実施します。 |
| 10月18日(土)<br>10時～15時 | イオンモール<br>都城駅前 | 「がん検診キャンペーン」<br>がん検診(乳がん・大腸がん)、パネル展示、<br>クイズラリー等を実施します。<br>※乳がん検診は要予約です。   |



イベントでは、ささやかな景品も御用意しています。ぜひお越しください。

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

