

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50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9日(水) 13時半～15時	コミュニティセンター 集会室	「あなたの腎臓は大丈夫？ ～eGFRについて知っていますか～」 西浦病院 西浦 亮介 先生 
9月30日(水) 10時～11時半		「糖尿病と肥満症 ～糖尿病からダイアベティスへ～」 日本糖尿病療養指導士 本田 啓子 氏
10月8日(木) 10時～11時半		「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。

※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28日(水) 13時半～15時	コミュニティセンター 集会室	「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17日(火) 10時～11時半		「為せば成る、食は健康の道標」 南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科 出口 佳奈絵 氏
12月4日(金) 10時～11時半		「健康寿命を延ばすために今日からできること ～生活習慣病予防と運動のコツ～」 宮永病院 理学療法士 黒木 裕亮 氏 ※講話＋軽い運動



※9月～10月上旬の教室内容は[表面](#)をご覧ください。

健康課主催イベントのご案内 ※詳細は市のホームページを確認してください。

日時	場所	内容
10月17日(土) 11時～16時	MJホール	「世界骨粗鬆症デー in 都城2026」 骨粗鬆症に関する講話や測定体験等
10月24日(土) 10時～15時	イオンモール 都城駅前	「がん検診キャンペーン」 がん検診(乳、大腸がん)、パネル展示、 クイズラリー等
11月13日(金) 18時半～20時半	ウエルネス交流プラザ (ムジカホール)	「2026世界糖尿病デーイベント in 都城」 先生による糖尿病についての講話



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

