

健康講座のご案内

(介護予防教室)



岐阜市では、生活習慣病が増えている現状があります。30歳代や40歳代の若い世代や子どもにも、すでに危険が迫っています。

「地域・関係機関と協働で、地域ぐるみで健康意識を高め、生活習慣病を予防して、いつまでも元気のある鷺山!!」をめざして、健康講座を開催します。

【日時】平成25年12月7日(土)

午後1時30分～3時30分

【会場】鷺山公民館(鷺山小学校隣接)2階ホール

講演会

健康長寿からみた生活習慣

～特に食事と運動について～

医学博士 ^{うめだ}梅田 ^{てっせい}哲正 先生

情報&体験コーナー

☆骨密度測定・・・測定は素足で行います。

(午後0時30分～1時20分まで1階和室にて)

☆知っていますか? 岐阜市・鷺山地区の生活習慣病の現状

☆いきいき筋トレ体操

☆健康寿命を延ばすには!

(塩分測定希望者は自宅からお味噌汁を50cc程持参してください)

主催: 社会福祉協議会鷺山支部 鷺山公民館

共催: 鷺山自治会連合会 日赤奉仕団鷺山分団 鷺山食生活改善推進協議会 鷺山筋トレクラブ

協力: 岐阜市北市民健康センター 北部ふれあい保健センター

<問い合わせ先> 鷺山公民館 電話: 294-1665