



# 健康講座のご案内

介護予防教室

日時：平成26年10月18日(土) 午後1:30～3:30

会場：鷺山公民館 2階ホール

岐阜市では、生活習慣病が増えている現状があります。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。

講演会

～ 認知症その現状と予防 ～

講師 医学博士 梅田 哲正 氏

(さぎ山クリニック院長)



情報&体験コーナー

- ☆ 保健師による健康のお話…テーマ【血管力アップで認知症予防】
- ☆ 健康寿命を延ばすには！減塩からはじめよう！
- ☆ いきいき筋トレ体操 ～健康的な85歳をめざして～
- ☆ 骨密度測定…測定は素足で行います。

(12時00分～13時20分まで 1階和室にて)

- ☆ 減塩みそ汁の試飲会

(12時00分～13時20分まで 1階にて)



我が家と飲み  
比べてみてね😊

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

岐阜市食生活改善推進協議会・鷺山地区

鷺山筋トレクラブ

協力：岐阜市北部ふれあい保健センター

〈問い合わせ先〉

鷺山公民館

☎294-1665