



回 覧

健康講座のご案内

日時:平成28年 1月23日(土)午後1:00~4:00

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、健康意識を高め、いつまでも元気のある鷺山!!」をめざし出来るだけ多くの皆さんに健康への関心を持っていただけるよう健康講座を開催します。

講
演
会

講演時間 14:30~16:00

今増えている大腸癌の勉強を一緒にしましょう

～ ここまですすんだ大腸癌治療 ～

講 師 医学博士 高橋 孝夫 氏

(岐阜大学医学部腫瘍外科 講師)



情報&体験コーナー

- ☆ 保健師による健康のお話……「がん予防の健康習慣」
- ☆ 包括北部の方によるお話……いつまでも元気であるために
～素敵に年を重ねましょう～
- ☆ 食改員の方のお話……健康長寿をのばすには減塩と野菜 350gから!
- ☆ 筋トレクラブ……体操 ～健康的な85歳をめざして～
- ☆ 骨密度測定……(12時00分~12時45分まで 1階和室にて)
測定は素足で行います。
- ☆ 減塩みそ汁の試飲会……(12時00分~12時45分まで 1階和室にて)



主催:岐阜市社会福祉協議会鷺山支部 岐阜市鷺山公民館
 共催:鷺山自治会連合会 岐阜市赤十字奉仕団鷺山分団 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 岐阜市北部ふれあい保健センター 岐阜市地域包括支援センター北部
 (問い合わせ先) 鷺山公民館 ☎ 2 9 4 - 1 6 6 5