

令和2年度 **生活習慣病を知ろう** (すみれ会一般公開分)

気付かぬうちにかかり、時には重い病気になりやすい生活習慣病・・・

予防するにはどうしたらよいでしょう？ あなたが気になる回だけご参加いただけます。

お問い合わせ・お申し込みは下記へお願いいたします。

会場：御殿場市保健センター 御殿場市西田中 237-7 (救急医療センター隣り)

時間：9：30～11：30 (血圧測定ご希望の方は9：00～実施しています)

お問合せ・お申込み：御殿場市保健センター 成人保健スタッフ **担当**

電話 0550-82-1111

月 日	内 容 ※1 ※2 ※3	講 師 等	定員	申込 締切
令和2年 4月24日(金)	骨密度・インボディ測定してみよう	保健師等	先着 5名	4/23
5月22日(金)	高血圧を予防しよう	保健師等	先着 10名	5/21
6月19日(金)	糖尿病を予防しよう	保健師等	先着 10名	6/18
7月31日(金)	高中性脂肪と高コレステロールを予防しよう	保健師等	先着 10名	7/30
8月28日(金)	生活習慣病予防の食事	管理栄養士等	先着 10名	8/27
9月25日(金)	肥満を予防しよう	保健師等	先着 10名	9/24
10月23日(金)	健診結果を生活に生かそう	保健師等	先着 10名	10/22
11月27日(金)	認知症予防と接し方	認知症サポーター・ キャラバンメイト	先着 10名	11/26
12月18日(金)	心臓について	保健師等	先着 10名	12/17
令和3年 1月29日(金)	歯の健康	歯科衛生士等	先着 5名	1/28
2月26日(金)	生活習慣病予防と試食 ※5	管理栄養士等	先着 5名	2/19 ※4



※1 4/24は、裸足で測定しますので、脱ぎやすい靴下等でおいで下さい

※2 軽い体操もありますので、動きやすい服装でおいで下さい。

※3 資料の準備の都合で、前日までにご連絡いただくと幸いです

※4 2/26は、食材準備の為、1週間前までにお申し込み下さい

※5 2/26は、食材費を約100円いただく予定です