

# 市民健康教室

あなたの健康知識  
さらに倍!!



| 月日    | 曜日 | 演題                                   | 会場            | 備考            |
|-------|----|--------------------------------------|---------------|---------------|
| 5/9   | 木  | 健康寿命と生活習慣病の予防                        | 医師会館          | ヘルシーメニューの試食あり |
| 6/6   | 木  | もっと知りたい!<br>歯周病のこと                   | 文化交流センター      |               |
| 6/13  | 木  | 糖尿病のお話<br>～食後の血糖値を上げないコツ～            | 医師会館          | ヘルシーメニューの試食あり |
| 7/11  | 木  | 正しい薬との付き合い方<br>～薬の効果と副作用～            | 住吉コミュニティセンター  |               |
| 8/8   | 木  | 知っていますか?三次喫煙!<br>～タバコがもたらす影響～        | 沼ノ端コミュニティセンター |               |
| 9/19  | 木  | 認知症ってなあに                             | のぞみコミュニティセンター |               |
| 10/17 | 木  | 日本人の2人に1人はがんになる!!<br>～がんにかかりにくい生活習慣～ | 医師会館          | ヘルシーメニューの試食あり |
| 11/7  | 木  | 他人に聞けない膀胱炎の話<br>～どうして私は膀胱炎になるの?～     | 豊川コミュニティセンター  |               |
| 12/12 | 木  | 転倒による骨折の予防<br>～コツコツ運動習慣～             | 医師会館          | ヘルシーメニューの試食あり |
| 3/5   | 木  | 加齢に伴う眼疾患                             | 医師会館          | ヘルシーメニューの試食あり |

※ 時間 13:00～15:00 ※ 料金 無料

・ 講演時間… 1時間

※ヘルシーメニューの試食は80食限定

お問 合 せ

苫小牧市健康こども部健康支援課 電話 32-6410 (直通)

※お申込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。