

か

ら

だ

いまやらねばいつできる

メンテナンス教室



場 所： 井原保健センター（井原市上出部町658-2）

対象者： 市内在住・在勤の生活習慣病予防に興味のある方

定 員： 現地40名、ZOOM30名（※ZOOMは第1回のみ）

持ち物： 飲み物、筆記用具、第2回は動きやすい服装と靴

講話「健康寿命をまもるために生活習慣を確認しよう！
～糖尿病・高血圧・慢性腎臓病といわれてませんか？～」

第1回

日時：11月18日（水）14：00～15：40

うちだ はるひと

（受付13：45～）

講師：内田 治仁 先生

（ZOOMは15：30まで）

（現地のみ）塩味チェック体験できます。

岡山大学学術研究院医療開発領域 腎臓・糖尿病・内分泌内科 教授



第2回 運動体験・フードモデルで体験できる食事のバランスチェック

日時：12月8日（火）13：15～15：10

講師：ひらい ちとせ
平井 千歳 先生

健康運動指導士

（受付13：00～）

第3回 講話「健診結果の見方・考え方」

日時：1月12日（火）13：30～15：00

なかはら たかこ

（受付13：15～）

講師：中原 貴子 先生 川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床検査学科 講師

第4回 講話「血圧・血糖高めと言われたら・・・」

日時：1月20日（水）10：00～11：45（受付9：45～）

講師：ほり なおこ
堀 尚子 先生 井原市民病院
看護師・糖尿病療養指導士

たけもと なつ
竹元 夏 先生 井原市民病院
管理栄養士

試食
できます

第5回 講話「食べたいものを選ぶために～食品表示の話～」

試食
できます

日時：2月8日（月）13：30～15：10（受付13：15～）

講師：みうら きよし
三浦 紀称嗣 先生 川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 助教

ご予約・問い合わせ先

井原市役所健康医療課（井原保健センター内）

TEL：62－8224

申込は
電話または
こちらから

