

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・第5回は動きやすい服装と靴）

1回参加も
OK

講話「いまやろう！糖尿病・高血圧・慢性腎臓病のチェック！」

&（現地のみ）塩味味覚チェック体験

第1回

日時：11月5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）

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

講話「不安・不眠・うつ状態を改善するコツ」& 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2日（火）13：30～15：40（受付13：15～）

いしだ みちこ

講師：石田 実知子 先生 川崎医療福祉大学 保健看護学部 保健看護学科 教授



第3回

講話「ちょっとの心掛けでむせ・噛みにくさ改善！正しい舌の位置知ってる？」

日時：12月17日（水）10：00～11：35（受付9：45～）

こばし みゆき

講師：小橋 美由紀 先生 歯科衛生士

若い時からの心掛けがとっても大事！



第4回

講話「血圧・血糖高めと言われたら・・・」& 試食・血圧測定方法の紹介

日時：1月15日（木）10：00～11：45（受付9：45～）

ほり なおこ

講師：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

講師：竹元 夏 先生 井原市民病院
管理栄養士



第5回

講話「栄養成分表示の知ったこと（仮）」& 運動体験・試食

日時：1月20日（火）10：00～12：00

しわく あけみ

講師：塩飽 朱実 先生 備中保健所井笠支所 副参事

（受付9：45～）



参加費

無料

ご予約・問い合わせ先 ※申込〆切 開催日一週間前

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

