

2022 まちの保健室 in 以西

医療や介護に依存しないで、健康的な日常生活を送るために参加して、自分や家族の健康を振り返ってみましょう。
どなたでも参加出来ます。気軽にご参加ください。



開催日程

開催日時 会場：旧以西小学校	内 容
9月12日(月) 10:30~11:50 【ランチルーム】	講演：「フレイルってなに・・・？」 ～フレイルについての説明と、その予防方法について～ 講師：すこやか健康課 理学療法士 中祖 直之 さん
10月 6日(木) 19:30~20:30 【ランチルーム】	講演：「高血圧 予防と治療のポイント II」 ～ 脳梗塞、心筋梗塞、透析を防ぐ ～ 講師：河本医院 院長 河本 知秀 先生 
11月10日(木) 19:30~20:30 【ランチルーム】	講演：「歯の健康について」 ～ 知ろう・考えよう・お口の健康 ～ 講師：歯科衛生士 毎田 さゆり さん 
12月 8日(木) 9:30~11:00 【ランチルーム】	講演：「おいしく・たのしく・健康的に おいしい減塩食 II」 講師：すこやか健康課 管理栄養士 黒木 裕子 さん 運動指導：元気に1・2・3 小塩支援員
12月18日(日) 以西軽トラ市・感謝祭 9:15~11:00 【体育館】	< 健康チェック > 自分の身体状況を確認してみましょう 内容：健康測定（血圧・骨密度・握力・尿検査 等） 健康相談 

☆コロナ感染症対策： 検温・手指の消毒・マスクの着用をお願いします。

発熱・咳など体調不良の場合は参加をお控えください。

連絡先：以西地区振興協議会事務局 070-4341-9238（集落支援員）

主催 以西地区振興協議会 共催 琴浦町・以西地区公民館