

# 2023 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
7月 6日 (木) 9:30～11:00 【 体育館 】	講演及び実技： 「 <b>生涯現役を目指して</b> 」 ～ 自分のからだは、自分で守ろう！ ～ 講師：コデ イヨング コデ イネター 谷川 哲也 さん
7月20日 (木) 19:30～20:30 【 体育館 】	講演及び実技 「 <b>足腰らくらく ストレッチ教室</b> 」 ～ 柔軟性・血行促進・疲労回復を！ ～ 講師：コデ イヨング コデ イネター 谷川 哲也 さん
9月 8日 (金) 19:30～20:30 【 ランチルーム 】	講演： 「 <b>認知症を理解しよう</b> 」 ～ 認知症との向き合い方 対応の仕方 ～ 講師：社会医療法人 仁厚会 作業療法士 大西千香子 さん
10月 5日 (木) 19:30～20:30 【 ランチルーム 】	講演： 「 <b>高血圧 予防と治療のポイント III</b> 」 ～ 以西の現状をもとに ～ 講師：河本医院 院長 河本 知秀 先生
11月16日 (木) 9:30～12:00 【以西地区公民館】	講演及び調理実習 「 <b>健康的な生活をおくる為、食生活を見直ししてみよう</b> 」 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17日 (日) 以西軽トラ市・感謝祭 9:15～11:00 【 体育館 】	< <b>健康チェック</b> > 自分の身体状況確認してみましよう 内容：健康測定（身長・体重・血圧・握力・尿検査 等） 健康相談

☆ 健康状況を確認のうえ、ご参加ください。

連絡先：以西地区振興協議会事務局

☎ 55-7550 📠 070-4341-9238

= 主催 以西地区振興協議会 共催 琴浦町 =