



「からだ元気教室」生活習慣病を予防してスマイルエイジングの参加者募集

スマートウォッチを使って、楽しく生活習慣病予防を始めるための教室です。また食事や運動分野の専門家が、生活改善のヒントをお伝えします。

1回目の【公開講座】医師講演会へのみの参加も可能です。公開講座は18:10～19:10の予定です。講座開始10分前には来所してください。

開催日		内容
1	10月2日(水) 18:00～19:30	各種測定(血圧、体組成、腹囲等) 受付17:00～ 【公開講座】医師講演会「生活習慣病予防について」 講師：松原 淳(山口労災病院副院長) スマートウォッチを使っての健康管理等
2	10月23日(水) 18:00～19:30	健康運動指導士による講話と実技 管理栄養士による講話・ディナーミーティング①
3	2月5日(水) 18:00～19:30	各種測定(血圧、体組成、腹囲等) 受付17:00～、栄養士講話、 ディナーミーティング②、スマートウォッチ結果の振り返り

◎対象 生活習慣病予防に関心のある市民

(高血圧または糖尿病、脂質異常症で治療中の人は、公開講座のみ参加可)

◎場所 保健センター ◎定員 30人(但し、公開講座は50人)

◎申込方法 電話、窓口、WEB申請



【WEB申請】

関・田健康増進課 (☎ 71-1814)



健康で長生きのまちづくりフォーラム

◎日時 9月22日(祝) 13:00～15:30
(受付12:00～)

◎場所 山口東京理科大学7号館

◎講演(13:30～)

●演題 「脳を若々しく保つ秘訣～コグニサイズの活用～」

●講師 島田 裕之(国立研究開発法人
国立長寿医療研究センター研究所老年学・社会科学センター長)

◎トーク企画(15:00～15:30)

●登壇者 島田 裕之

●コーディネーター

嶋本 顕(山口東京理科大学副学長)

○定員 240人(先着順)

○聴講料 無料



○申込方法

電話、WEB申請 【WEB申請】 【HP】

■同時開催

◎模擬スマイルエイジング薬局

●時間 10:30～13:30
15:30～16:00

●内容 ①ベジチェック(手のひらで推定野菜摂取量を測定する機器) ②血圧 ③体重(体組成)測定を行い結果を説明します。

※薬についての相談も受け付けます。

◎大学開放デー

当日、山口東京理科大学は、大学開放デーを開催しています。詳しい内容は、広報9月1日号に掲載予定です。

※公共交通機関をご利用ください。

関・田健康増進課 (☎ 71-1814)