

《健康講座のご案内》

今年度の健康講座は『生活習慣病の予防と生活習慣の見直し』がテーマです！

何度でも参加OK！

BIWA-TEKUポイント対象です。

参加費無料
草津市民限定

| 月日 | 曜日 | 時間 | 場所 | 内容 |
|-------------|----|-------------|--------------|--|
| 9月24日 | 火 | 10:00～11:00 | さわやか保健センター1階 | がんと生活習慣病・・・ バランスのいい食事ってどうしたらいいの？ |
| ★ 10月2日 | 水 | 10:00～11:30 | さわやか保健センター1階 | 効果の出る運動の仕方 “アクティブ+で体を変える” |
| 10月10日 | 木 | 10:00～11:00 | さわやか保健センター1階 | 高血圧と低血圧・・・ 血圧ってなに？減塩ってどうするの？ |
| 10月25日 | 金 | 10:00～11:00 | さわやか保健センター1階 | 中性脂肪とコレステロール・・・ 原因はアブラ？ |
| ★ 11月1日 | 金 | 10:00～11:30 | 市役所 2階特大会議室 | 効果の出る運動の仕方 “アクティブ+で体を変える” |
| ☆ 11月11日 | 月 | 13:30～15:00 | さわやか保健センター1階 | 「くすりの落とし穴 ～規則正しい生活も、くすりも、続けてこそ意味がある～」 「薬のプロが答える 薬のお悩み解決」その① |
| 11月19日 | 火 | 10:00～11:00 | さわやか保健センター1階 | HbA1cと血糖・・・ 炭水化物はたべないほうがいいの？ |
| 12月3日 | 火 | 10:00～11:00 | さわやか保健センター1階 | AST・ALT・γ-GT・・・ お酒は飲まないのに肝機能低下？ |
| ☆ 12月6日 | 金 | 13:30～15:00 | さわやか保健センター1階 | 「知って得するカラダにお得な薬屋さん」 「薬のプロが答える 薬のお悩み解決」その② |
| ★ 12月13日 | 金 | 10:00～11:30 | 市役所 2階特大会議室 | 効果の出る運動の仕方 “アクティブ+で体を変える” |
| 12月19日 | 木 | 10:00～11:00 | さわやか保健センター1階 | よくみて選んでおいしく食べよう・・・ 自分に合った食べ方を見つけよう！ |
| ★ 1月29日 | 水 | 10:00～11:30 | さわやか保健センター1階 | 効果の出る運動の仕方 “アクティブ+で体を変える” |
| ★ 2月28日 | 金 | 10:00～11:30 | さわやか保健センター1階 | 効果の出る運動の仕方 “アクティブ+で体を変える” |

健康増進に役立つ話や運動教室を上表のメニューで行う予定です。
☆の日は血管年齢測定ができます。
興味のある方はご参加ください。
★の運動教室のみ市健康増進課へ申し込みをお願いします。
TEL：561-2323

