

## 【平成30年度まちなか保健室健康講座日程表】

まちなか保健室では、毎月下記の通り健康講座を実施しています。  
是非、自分の健康アップにお役立て下さい。お待ちしております。

実施日		健康講座内容	時 間
駅前館	田町館		
10月19日	10月24日	簡単運動-実践編-	午後1:30~2:30
11月21日	11月30日	COPD 肺年齢を測定しよう	午後1:30~2:30
12月19日	12月21日	糖尿病予防	午後1:30~2:30
1月16日	1月25日	高コレステロールを 防ぐ	1月16日=午後1:30~2:30 1月25日=午前10:00~11:00
2月20日	2月22日	口腔ケア-実線編-	午後1:30~2:30
3月20日	3月25日	糖尿病の食事	3月20日=午後1:30~2:30 3月25日=午前10:00~11:00

※ 開催日前日までに申し込みをして下さい！  
ウィークリーニュース等で開催お知らせをしています。

駅前館:電話 080-9990-3998

田町館:電話 080-8096-9918