

元気アップ！！

お役に立つ情報が
たくさん

健康大学

のお知らせ

「いつまでも健康で！」は誰もが願う事です。この大学では、健康に関し、生活の中で気をつけてもらいたい内容をお伝えします。下記の場所・日程で開催しますので、ぜひ皆様ご参加ください。

お待ちしております！！(事前のお申し込みが必要です。各回とも先着約30名。)



★【真国地区】

	日時	場所	内容	
第1回	2月19日(金) 午後1時30分～3時	真国区民センター	①「脳卒中予防について」のお話 ② 健康相談 血圧測定等	〈岩橋良彦 医師〉 〈保健師〉
第2回	3月 2日(火) 午後1時30分～3時	真国区民センター	① これは知っておきたい 薬のお話 ② 家庭介護のちょっとした工夫	〈海南保健所 辻薬剤師〉 〈美里園 介護支援専門員〉
第3回	3月 9日(火) 午後1時30分～3時	真国区民センター	リズム体操で身も心もリフレッシュ！～転ばない体づくり～ 〈りら創造芸術学園 山上先生〉	
第4回	3月16日(火) 午後1時30分～3時	真国区民センター	ウォーキング教室 〈りら創造芸術学園 山上先生〉	

★【下佐々地区】

	日時	場所	内容	
第1回	2月24日(水) 午前10時～11時30分	紀美野町総合福祉センター (下佐々)	①「脳卒中予防について」のお話 ② 健康相談 血圧測定等	〈岩橋良彦 医師〉 〈保健師〉
第2回	2月27日(土) 午前10時30分～12時	野上中学校 武道館 (下佐々)	ウォーキング教室 ～中学校の生徒と一緒に歩きましょう～ 〈野上中学校 山下先生〉	
第3回	3月 2日(火) 午後1時30分～3時	野上中学校 武道館	リズム体操で身も心もリフレッシュ！～転ばない体づくり～ 〈りら創造芸術学園 山上先生〉	
第4回	3月12日(金) 午後1時30分～3時	紀美野町総合福祉センター	① これは知っておきたい 薬のお話 ② 家庭介護のちょっとした工夫	〈海南保健所 辻薬剤師〉 〈天寿苑 理学療法士〉

★【動木地区】

	日時	場所	内容	
第1回	3月 4日(木) 午後1時30分～3時	大成高校	リズム体操で身も心もリフレッシュ！～転ばない体づくり～ ウォーキング教室 〈りら創造芸術学園 山上先生〉	
第2回	3月 8日(月) 午前10時30分～12時	大成高校	① これは知っておきたい 薬のお話 ② 家庭介護のちょっとした工夫	〈海南保健所 辻薬剤師〉 〈大成高校 畑中先生〉
第3回	3月15日(月) 午後1時30分～3時	動木集会所	①「脳卒中予防について」のお話 ② 健康相談 血圧測定等	〈岩橋良彦 医師〉 〈保健師〉

- ◆◆ご注意ください◆◆
- ・事前のお申し込みをお願いします(締め切りは開催日の1週間前まで)
 - ・同じ地区においても、開催場所・時間が違いますのでご注意ください。
 - ・ご都合のよい場所で参加して頂いて結構です。

お申し込み・お問い合わせ

紀美野町役場 保健福祉課 (☎489-9960)

