

生活習慣病予防教室

～振り返ってみませんか 生活習慣
考えてみませんか 10年先のあなたの健康～

知っているようで知らない『生活習慣病』について学びます。
次のチェックリストに**1つでも該当**したら、ご参加ください。

- 健診の結果（腹囲・血圧・糖代謝・脂質代謝など）をもっと理解したい！
- 運動（体を動かすこと）を習慣化したい！
- 無理なく、食事バランスを整えたい！
- 喫煙している（加熱式たばこも含む）
- 質のよい睡眠をとりたい！



- 対象** 清須市在住・在勤の方【先着15名】
- 時間** 午前9時30分～11時30分
- 場所** 清洲総合福祉センター（清須市一場古城 604 番地 15）

※ 4回コースですが、お好きな講座のみを選んで、受講することもできます。
第1回は、ご自身の健診結果がある方はお持ちください。
第2回、3回、4回は、動きやすい服装でお越しください。

受講料
無料



試食
あり

【第1回】11月5日（水）

講義「知っていそうで知らなかった！健診結果の見方」
講師：五条川リハビリテーション病院 院長 島野医師

【第2回】11月28日（金）

講座「食事も間食も選択次第」担当：管理栄養士
講義・実技「3日坊主にならない運動のコツ」
講師：あいち健康の森 健康科学総合センター健康運動指導士

【第3回】12月9日（火）

講座「お口と生活習慣病の関係」担当：歯科衛生士
運動実技「生活の中でできる筋トレ」担当：保健師

【第4回】12月18日（木）

講座「体内時計を整えてぐっすり眠ろう！」担当：保健師
運動実技「リラックスのための運動」
講師：スポーツインストラクター 河合氏

予約 7月22日（火）～ 電話・Web 同時受付開始

① 電話

健康推進課（☎052-400-2911）までお電話ください。

② Web（ウェブ）

右の二次元コードを読み取るか
検索してください。



清須市 健康講座



※聴覚障がいの方は申込みの際に備考にご記入ください。

【問合せ先】

清須市役所 健康推進課
健康づくり係
清須市須ヶ口 1238 番地