



# さわやか健康講座

日 時	内 容	開催会場/定員
7月27日(木) 13:30~15:00 ----- 申込開始 7月3日(月)	テーマ:「医師が教える最新版!今こそ知りたい大腸がんのお話」 講 師:医療法人 泰豊会 十和田外科内科 院長 百目木 泰 氏	十和田市 保健センター 大ホール ----- 定員 80名
8月21日(月) 13:30~15:00 ----- 申込開始 8月1日(火)	テーマ:「管理栄養士直伝!大人のカラダ改善のコツ ~健診結果は体内からのメッセージ~」 講 師:医療法人 泰仁会 十和田第一病院 栄養科長 白山 八千代 氏	十和田市 保健センター 大ホール ----- 定員 80名
9月14日(木) 13:30~15:30 ----- 申込開始 8月1日(火)	テーマ:「しあわせな人間関係づくり ~聴く・伝える”勇気づけ”~」 講 師:みちのくエンカレッジの会 代表 鳴海 敏之 氏 ※講演前にボランティア団体「こころの会」による紙芝居を行います。 (民間団体ネットワークによる県民の心の健康づくり普及啓発事業 主催:青森県 併催:十和田市)	十和田市 保健センター 大ホール ----- 定員 80名
11月2日(木) 13:30~15:00 ----- 申込開始 10月2日(月)	テーマ:「糖尿病予防 ~いつまでも元気で歩けるためのフットケア~」 講 師:十和田市立中央病院 看護師長・糖尿病看護特定認定看護師 成田 圭子 氏	十和田市 保健センター 大ホール ----- 定員 80名
11月22日(水) 14:00~15:30 ----- 申込開始 11月1日(水)	テーマ:「からだの健康はお口から ~歯周病と認知症の関係について~」 講 師:大友歯科医院 院長 大友 聡之 氏	十和田市 保健センター 大ホール ----- 定員 80名

## 十和田市健康都市宣言推進講演会

日 時	内 容	開催会場/定員
10月31日(火) 13:30~15:00 ----- 申込開始 9月1日(金)	<p><b>講話</b></p> <p>テーマ:「運動でのばす健康寿命」 講 師:健康運動指導士 加藤 智子 氏</p> <p><b>実技(選択制)</b> 申込時に、①②いずれかの希望を確認します。</p> <p>①レベル★★★ (69歳以下の方におすすめ!) テーマ:「楽しくエクササイズ~健康的なボディを目指して~」 講 師:健康運動指導士 加藤 智子 氏</p> <p>②レベル★★ (70歳以上の方におすすめ!) テーマ:「自宅でできる骨粗鬆症予防 ~骨を丈夫にして身体を整える体操~」 講 師:整体師 佐々木 佳史 氏</p> <p>※動きやすい服装、内履き、タオル、水分等のご準備をお願いします。</p>	<p>十和田市総合 体育センター</p> <p>-----</p> <p>定員 120名</p>

駐車場をご利用の方は料金(200円)のご準備をお願いします。

【さわやか健康講座・十和田市健康都市宣言推進講演会 問合せ・申込み先】  
**十和田市健康増進課(十和田市保健センター)** ☎0176-51-6791  
 ○申込み時に、「氏名」「生年月日」「電話番号」「希望の講座」を伺います。  
 ○申込みをしていない方の当日の来場はご遠慮ください。

