

医療講演会

定員

30名

参加費

無料

健

康

寿

命

の延ばし方

日時 9月19日(火) 13:30~15:30

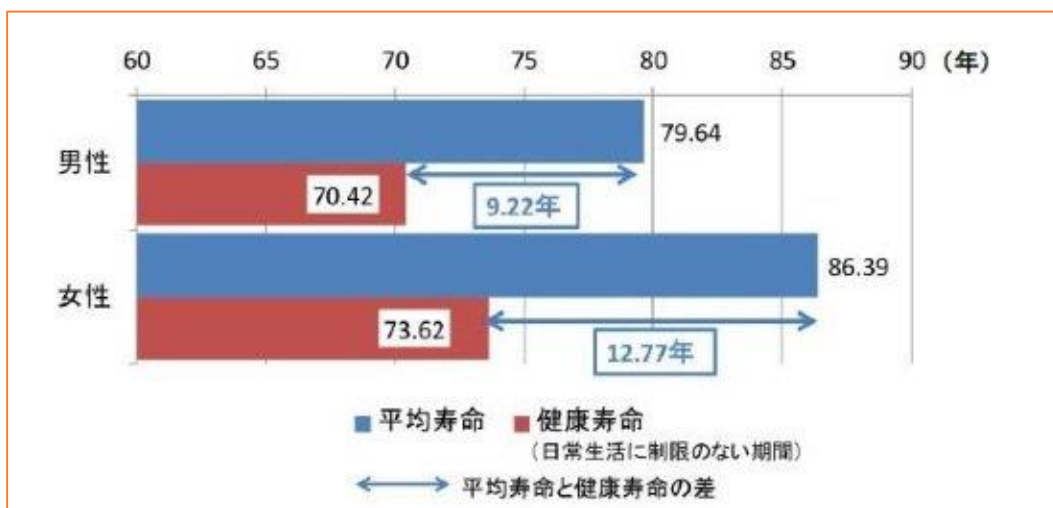
会場 清田区民センター 1階 区民ホール

プログラム

【第1部】(13:30~)「食事と健康」~生活習慣病を防ぐ食事について~
講師：札幌徳洲会病院 管理栄養士・栄養室長 山元 美恵子氏

休憩(10分程度) 個別相談タイム

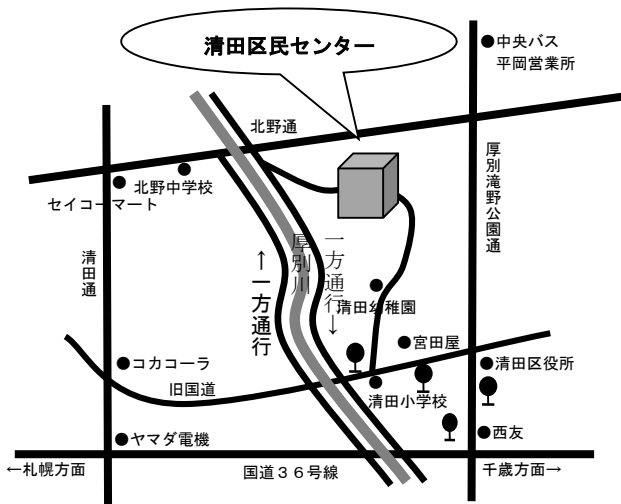
【第2部】(14:30~)「運動と健康」~健康寿命を延ばすための効果的な運動~
講師：清田区寺子屋ボランティア 大西 潤子氏



出典：厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会資料（※各年数は平成22年時点データ）

「健康寿命」という言葉をご存じですか？

健康寿命とは、健康上問題が無い状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で9年、女性で13年の差があります。「健康寿命」を延ばすためには、早い時期から健康習慣を身につける事が重要だといわれています。すぐにできることとして「食事」と「運動」につて学びます。



申込み

9月11日(月) ~ 先着順

9:00~17:00の間に
窓口か電話またはFaxで受付します。

【お申込み・お問合せ】

清田区民センター運営委員会

(札幌市清田区清田1条2丁目5-35)

電話011-883-2050

Fax011-883-2237