令和６年度

からだとの上手な付き合い方を知ろう！

健康づくりセミナー

腰痛予防

お口の健康

参加費無料

薬と食事

糖尿病

女性の健康

参加者募集　詳しくは裏面をチェック！！

会場　佐用町役場西館 2F 防災会議室

申込方法　健康福祉課の窓口、電話、裏面の QR コードからお申込みください。
申込先　　佐用町役場　健康福祉課　TEL　82-0661　FAX　82-0144

健康づくりセミナー

各回先着30名

専門家のお話を日常生活に取り入れてみませんか。
健康診断の結果が気になる方、関心のある方、どなたでも参加できます。

第1回 腰痛予防の実践 ～脊柱管狭窄症のリハビリ～

佐用中央病院
反橋浩二　理学療法士

9月30日(月)13:30～

申込期限 9/27(金)

Web申込

※動きやすい服装でお越しください

第2回 体の病気と歯周病予防 ～健康づくりは健口から～

佐用共立病院
松本昌大　歯科医師

10月31日(木)13:30～

申込期限 10/30(水)

Web申込

第3回 糖尿病の重症化予防 ～糖尿病を知って上手に付き合おう～

赤穂市民病院
高原典子　医師

11月14日(木)18:30～

申込期限 11/13(水)

Web申込

第4回 女性の健康 ～女性のこころとからだの健康を考える～

ウィメンズクリニックかみむら
上村　茂仁　医師

1月16日(木)18:30～

申込期限 1/9(木)

※講師の都合により、日程変更となりました。

Web申込

会場またはZOOMでの視聴をお選びいただけます

※1Web視聴は定員制限なし　※2 講師はWeb出演となります

第5回 薬と食事から生活改善のヒントを探す ～お薬の管理とポリファーマシー～ ～糖尿病予防の食事と運動～

共栄薬局　井上恵介薬剤師
高島和子　管理栄養士

2月25日(火)13:30～

申込期限 2/21(金)

Web申込

※各セミナー、健康ポイントの対象です。健康ポイント手帳をお持ちください。