

H29年度

健康たいけん教室 8月からのご案内

毎日をいきいきと暮らすために、教室に参加してさらなる健康を目指しませんか？役に立つ情報をお伝えします。

NEW! 8/5(土)	足のトラブル解決法	足の皮膚、爪等のトラブルを解決する方法や疲れをとる方法などをお伝えします。
9/2(土)	油断しないで！動脈硬化	脂質異常と動脈硬化の関係とは！？隠れたりリスクを発見し、動脈硬化を予防しましょう！
10/7(土)	高血圧予防は今のうちから	毎日の暮らしの中で気軽にチャレンジ！高血圧対策を一緒に学びましょう。
11/4(土)	高血糖を予防しよう	血糖値が高くなると血管が傷ついていきます。血管を守るための生活習慣についてお伝えします。
NEW! 12/2(土)	あきらめないで！胃腸の不調	胃腸のお悩みはありませんか？その原因は生活の中にあるかもしれません。
1/13(土)	こころをもっと元気に！	自分自身の性格を振り返るエゴグラムとストレス対策をご紹介します。
2/3(土)	楽しく毎日運動しよう ※動きやすい服装でお越し下さい	楽しく体を動かして生活習慣病を予防しましょう。家でもできる簡単な運動をご紹介します。
NEW! 3/3(土)	女性がずっと輝き続けるために	女性ホルモンの変化と体調管理についてお伝えします。(男性の方もご家族の健康のためにどうぞ)

追加日程

どなたでもお気軽にお申込みください！

NEW! 脳トレ教室を開催します！

毎月第2火曜日 13:30~14:30 定員：30名

計算問題、音読、数字盤、レクリエーション等楽しみながらできる脳機能トレーニングで認知症を予防しましょう。認知症の有無に関わらずご参加頂けます。また、毎月異なる内容で開催しますので何度でもご参加ください。

9/12(火)	10/10(火)	11/14(火)	12/12(火)	1/9(火)	2/13(火)	3/13(火)
---------	----------	----------	----------	--------	---------	---------

はんだ健康マイレージの対象事業です (はんだ健康マイレージに関するお問い合わせは半田市保健センターへ)

【場所】 半田市医師会 健康管理センター
半田市神田町1-1

【会場】 健康たいけん教室は大会議室
脳トレ教室は第1セミナールーム

【時間】 13:30~15:00

【予約】 電話でお申し込みください
予約開始は先月教室開催日の翌月曜から
*脳トレ教室は開催月1日から

TEL 0569-27-7999 (保健指導課)

(日・祝日を除く9時~17時)

健康たいけん教室と脳トレ教室では会場が異なります。当日は入口に案内看板を立てますので、ご確認ください。



H29年度

健康たいけん教室のご案内

7月にオープンした緑ヶ丘支所で開催します！



神田町の半田市医師会健康管理センターで毎月ご好評いただいている健康たいけん教室を、緑ヶ丘支所でも開催致します。皆様のお申込みをお待ちしております。

NEW!	8/19(土)	足のトラブル解決法	足の皮膚、爪等のトラブルを解決する方法や疲れをとる方法などをお伝えします。
	9/30(土)	油断しないで！動脈硬化	脂質異常と動脈硬化の関係とは！？隠れたりリスクを発見し、動脈硬化を予防しましょう！
	10/28(土)	高血圧予防は今のうちから	毎日の暮らしの中で気軽にチャレンジ！高血圧対策を一緒に学びましょう。
	11/25(土)	高血糖を予防しよう	血糖値が高くなると血管が傷ついていきます。血管を守るための生活習慣についてお伝えします。
NEW!	12/16(土)	あきらめないで！胃腸の不調	胃腸のお悩みはありませんか？その原因は生活の中にあるかもしれません。
	1/27(土)	こころをもっと元気に！	自分自身の性格を振り返るエゴグラムとストレス対策をご紹介します。
	2/24(土)	楽しく毎日運動しよう ※動きやすい服装でお越し下さい	楽しく体を動かして生活習慣病を予防しましょう。家でもできる簡単な運動をご紹介します。
NEW!	3/24(土)	脳トレをしよう！	楽しい脳トレで脳の活性化をはかり、ますます若い脳年齢を目指しましょう。

【場所】半田市医師会健康管理センター 緑ヶ丘支所
半田市緑ヶ丘3丁目2番地1

【時間】 14:00~15:00

【予約】 毎月1日から、電話でお申し込みください
Tel 0569-27-7999 (保健指導課)
(日・祝日を除く9時~17時)

【定員】 18名



知多半島道路「阿久比インター」より約5分
知多バス「半田東高校前」より徒歩5分

はんだ健康マイレージの対象事業です
はんだ健康マイレージに関しては半田市保健センターへお問い合わせください

半田インター近く

神田町で脳トレ教室 追加開催！

計算問題、音読、数字盤、レクリエーションなど毎回異なる内容で開催します。楽しい脳トレで認知症を予防しましょう。現在認知症のある方もご参加いただけます。

【場所】神田町の半田市医師会健康管理センター
【時間】13:30~14:30
【定員】30名
【問い合わせ】0569-27-7999 (保健指導課)

毎月 第2火曜日	9/12	10/10	11/14
	12/12	1/9	2/13
		3/13	