



山口市

報道資料

平成 30 年 12 月 28 日

1 件 名	健康講座 ストップ！動脈硬化
2 日 時	平成 31 年①2 月 14 日（木）午後 1 時～2 時 30 分 ②2 月 20 日（水）午後 1 時 30 分～3 時 30 分 全 2 回
3 場 所	山口市小郡保健福祉センター
4 内 容	気づかないうちに進行する動脈硬化。生活習慣を改善することで、進行を食い止めることができます。この機会に自分の身体を見つめなおし、食事と運動で血管ケアしてみませんか？ 日時 平成 31 年 ① 2 月 14 日（木）午後 1 時～2 時 30 分 ② 2 月 20 日（水）午後 1 時 30 分～3 時 30 分 全 2 回 場所 山口市小郡保健福祉センター 内容・持参物 1 回目 講義「動脈硬化の予防 ～より楽しく生活するために～」 講師 ますだ内科循環器科 院長 増田 恭孝氏 持参物 筆記用具 2 回目 講義「食事で血液サラサラを目指そう」 講師 市管理栄養士 ※協力：市食生活改善推進協議会小郡支部 講義・実技「運動で血液サラサラを目指そう」 講師 健康運動指導士 澄川 絵里奈氏 持参物 筆記用具、タオル、水分補給できる飲み物、室内用運動靴 運動できる服装 対象・定員 山口市民 30 名程度 申込方法 電話、FAX、E-mail でお申し込みください。 (FAX、Email の場合は、地区・氏名・年齢・電話番号を明記) 申込締切 2 月 7 日（木） TEL 083-973-8147 FAX 083-973-8280 E-mail og-kenko@city.yamaguchi.lg.jp
5 出 席 者	対象 山口市民 約 30 名
6 問 い 合 わ せ	小郡総合支所総合サービス課 健康づくり担当（担当：宮崎） TEL 083-973-8147