

健康セミナーのご案内

すき間時間で健康になる工夫について学びませんか？

慢性腎臓病（CKD）とは…

慢性腎臓病は高血圧などの生活習慣病が原因で発症し、日本人の5人に1人がかかると言われています。

進行すると人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まりますが、進行するまで自覚症状が出ないため、予防、改善には食生活の見直しや適度な運動が欠かせません。

- ☑ 概要を知りたい方はこちらの動画から➡
・若い方にこそ知って欲しい慢性腎臓病（CKD）



- ・参加費**無料**
- ・事前予約無し
- ・誰でも参加OK

～10分間の戦略会議～

慢性腎臓病予防に関するセミナーをzoomで見ることができます。
どなたでも気軽にご参加ください！

第1回 「明日を変える!! 酒のつまみの選び方」

令和8年7月15日（水）19時から19時10分まで

第2回 「身体が喜ぶ!!コンビニごはんの組み合わせ術」

令和8年9月16日（水）19時から19時10分まで

第3回 「忙しくても出来る!!大人の運動」

令和8年11月18日（水）19時から19時10分まで



参加はこちらの二次元コードから
ミーティングID:292 117 3001
パスコード：162450



たくさんのご参加お待ちしております

見逃し配信はこちら➡

