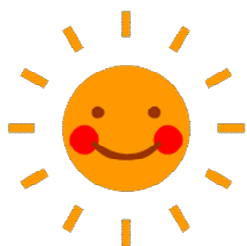


参加者
大募集



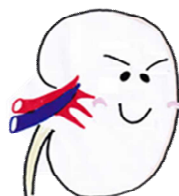
開催日

11/16 (日)

13:30～15:30
(受付 13:00～)

テーマ

人生これから！！延ばそう健康寿命
～働き者の腎臓を守ってあげよう～



慢性腎臓病予防講演会

会 場

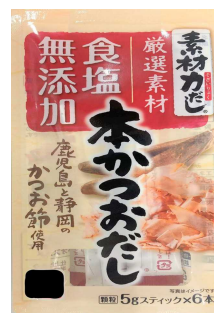
歴史博物館 2 階 あかねホール (忍海 2 5 0 - 1)
(近鉄御所線 忍海駅から徒歩 3 分)

定 員

先着 150 名 (事前の申込が必要です)

特 典

参加費無料
全員に減塩だしなどをプレゼント！



↓ 参加申込はこちら ↓



電話の場合

0745-69-9900

(葛城市 健康増進課)

申込締切
11/12

詳細は裏面へ→

※駐車場が限られています。なるべく公共交通機関でお越しください。

※手話通訳あります。

当日の詳細

医師の講演

講師 ^{しもむら} 下村 ^{あきひろ} 彰宏先生（下村医院 院長）



《下村彰宏先生のご紹介》

先代が當麻地区に開院されて、下村彰宏先生が3代目になられます。

日本内科学会認定内科医として、日本糖尿病学会・日本内分泌学会に所属されています。

地域に密着して、生活習慣病予防や胃カメラ・予防接種等多岐にわたり、ご活躍をされています。

～前回参加者の声～

- ・肥満体の私は、まずは体重を落とす必要があるのですね！
- ・血圧は毎日測り、適度な運動が大切だと知りました。
- ・腎臓を守るために、定期的に健診を受けようと思いました。



（R6年の講演会の様子）

健康運動指導士による体操タイム



（R6年の様子）

～前回参加者の声～

- ・体操タイムはほっと一息できて良かったです。
- ・その場で実践できて、参考になりました。

管理栄養士による展示体験ブース



（R6年の様子）

～前回参加者の声～

- ・今まで、塩分を摂りすぎていたことがわかったので、気を付けようと思いました。
- ・実際に摂るべき野菜の量が目に見えてわかりやすかったです。