

2019年度

三二健康講座

無料健康講座の
開始15分前に開催されます



県民健康センター
2F大研修室
午後2時45分～3時

テーマ		フレイル	
月	期 日	内 容	担 当
第1回	4月 13日 (土)	フレイルとは?	健康運動指導士
第2回	5月 11日 (土)	あなたはフレイル?	健康運動指導士
第3回	6月 8日 (土)	3つのフレイルと予防	健康運動指導士
第4回	7月 13日 (土)	社会参加	保健師
第5回	8月 10日 (土)	食事	栄養士
第6回	9月 14日 (土)	歩き方	健康運動指導士
第7回	10月 12日 (土)	口腔ケア	保健師
第8回	11月 2日 (土)	生活習慣病予防の重症化予防	管理栄養士
第9回	12月 14日 (土)	服薬・禁煙・適正飲酒	保健師
第10回	1月 11日 (土)	足のケア	健康運動指導士
第11回	2月 8日 (土)	筋トレ	健康運動指導士
第12回	3月 14日 (土)	まとめ	健康運動指導士