



生活習慣病を予防する

～運動・食事を見直そう～

とき 7月5日(火) 13:30～15:00

ところ 瀬戸内市民図書館 つどいのへや

講師 平田 安由美さん

(岡山旭東病院 糖尿病認定看護師)

出射 翔さん

(岡山旭東病院 理学療法士)

定員 30名(要申し込み・先着順)

※5月31日(火) 10:00～ 電話・市民図書館1階カウンターにて受付

生活習慣病を予防するためには、どんなことに気をつけたらいいでしょうか？
病気の基礎知識のほか、食事・運動・生活スタイルなどについて、わかりやすく
お話していただきます。実際に、簡単な運動も体験してみましょう。

瀬戸内市では新型コロナウイルス感染拡大の防止に向け、イベントを開催するにあたり、参加者の連絡先を把握することとしています。ご記入いただいた個人情報は、厳重に管理し、利用目的以外には一切使用しません。
※今後の情勢の変化により、予定が変更になる可能性があります。