



市民公開講座

認知症にならないための 生活習慣病予防



偏食、運動不足、喫煙、ストレス……。生活習慣病はその名の通り、ふだんの生活習慣が発症や進行に深く関わっています。当講座では医師による講演会をはじめ無料の動脈硬化検査や運動体験、食事体験など様々なコーナーをご用意。この機会をあなたの健康チェックの場としてぜひご利用下さい。

11:30 血糖測定・血圧測定・運動体験

動脈硬化検査 (要申込・無料)

からだにいい食事体験
(要申込・650円・60食限定)

申込締切
11/14

和食 麦ごはん、白菜と豚肉の重ね煮、焼きエリンギ、大根とにんじんの清汁、柿

or

洋食 白菜とベーコンの Pasta、ブロッコリーとエリンギのマリネ、イタリアンスープ、柿

13:15 講演「超高齢社会を元気に生きる

—糖尿病と認知症の予防—

糖尿病内分泌内科 医師 比嘉真理子

「認知症予防のための運動とは」

作業療法士 木下剛

「認知症予防クイズ」

認知症看護認定看護師 市川貴子 他

11/23 2016 (祝・水)

11:30 開場 15:00 まで

会場：済生会横浜市東部病院

入退場自由

お申込み・お問い合わせは

済生会横浜市東部病院 地域医療連携室

電話045-576-3000へ (平日9:00~16:00受付)

動脈硬化検査と食事体験以外は申込み不要、当日直接お越しください