

生活習慣見直しセミナー

健診結果を「見るだけ」で終わらせないために、ぜひこの機会に自分の生活を見直し、生活習慣を改善してみませんか。

	内容	日時	定員	参加費	場所
講座編	○病気の仕組みと予防法 ○健康的な食事とは？ ○実は関係ある！お口と身体の話	8月26日(水) 9:15～12:00	30人	300円	北部コミュニティセンター 2階 多目的ホール(大)
		10月23日(金) 9:15～12:00	30人	300円	すこやかセンター 2階 総合健診室
運動編	外出が楽しくなる！歩き方講座	9月15日(火) 10:00～12:00	30人	無料	すこやかセンター 2階 総合健診室
	ゼロから始める！大人の筋トレ入門	10月27日(火) 10:00～12:00	30人	無料	
料理編	作ってみよう！減塩レシピ！	10月30日(金) 10:00～13:00	20人	500円	すこやかセンター 2階 栄養指導室

問・申込先 健康推進課 ☎(93) 4121

国際医療福祉大学成田病院
市民公開講座

肌の異変を見分けるサインと、アトピー性皮膚炎、乾癬などの最新治療法を専門医がわかりやすく解説します。

■日時 8月22日(土) 14:00～15:00

■場所 国際医療福祉大学成田病院4階 成田国際ホール

■講師 菅谷 誠さん(同病院皮膚科部長)
濱田 利久さん(同病院皮膚科医師)

■定員 100人

■申込み 電話または二次元コードで申込み



問・申込先 国際医療福祉大学成田病院 ☎(35) 5600

学んで動いて元気アップ講座

フレイル予防について、「運動」「栄養」「口腔」をテーマ別に学ぶ講座です。

■日程・内容

○8月19日(水) 栄養講座

○9月9日(水) 口腔フレイル予防講座

○10月7日(水) 運動講座①

○10月28日(水) 運動講座②

■時間 10:00～11:30

■場所 北部コミュニティセンター2階 大ホール

■対象 市内在住の65歳以上で、全日参加できる人

■定員 先着20人

■申込み 8月7日(金)までに、電話または高齢者福祉課
窓口で申込み

問・申込先 高齢者福祉課 ☎(93) 4981

成田赤十字病院 公開健康講座

成田赤十字病院では、地域の皆さんが安心して暮らせるよう、定期的に健康講座を開催しています。

■日時 8月29日(土) 14:00～15:30

■場所 成田赤十字病院アメニティ棟2階 大会議室

■内容 帯状疱疹について

■講師 栗田 遼二さん(同病院皮膚科副部長)

■定員 80人

■申込み ホームページで申込み



問・申込先 成田赤十字病院社会課 ☎(22) 2311

在宅訪問歯科診療を利用しましょう

通院による歯科診療を受けることが困難な人を対象に、訪問による歯科診療や保健指導などを行っています。

■対象 市内在住の原則 65歳以上で、寝たきり等の状態のため、通院による歯科診療が困難で、在宅歯科診療を受けられる人

■申込み 電話または健康推進課窓口で申込み

問・申込先 健康推進課 ☎(93) 4121