

生活習慣病予防講座

開催日：令和6年2月21日(水) 14:00～15:30 (参加費無料)

場 所：(公社)西脇・多可シルバー人材センター西脇事業所 2階

※申込は2月14日までに下記事務所までご連絡ください



「いつも元気なので自分は大丈夫」と思っていないですか？

生活習慣病は、自覚症状がないまま静かに進行し、ある日突然襲ってくる病気で、糖尿病や脳梗塞、最近は認知症も生活習慣病に関連する病気とされています。健康診断を受けたけど、数字ばかりで分からない。食事面はどうしたらいいの？

「生活習慣病予防と健診について」西脇市役所 健幸都市推進課(保健師)の方に詳しくわかりやすく解説していただきます。ぜひこの機会に参加していただき、いろいろ聞いて学びましょう！

公益社団法人 西脇・多可シルバー人材センター

西脇市嶋253-1 (本部) 西脇事業所

電話 0795-23-5686 FAX 0795-23-1568