

秋冬講座(生涯学習市民講座)

『エンジョイ人生！健康講座～今からできる寝たきり予防～』

自分の身体を知り、いつまでも自分の足で行きたいところへ行ける身体をつくるために今できることを学びました。
学習したことを大切な家族や友達にも伝えていただき、大切な人と共に健康で長く自立した生活を送るために、脳も体も鍛える実践的な講座内容となりました。

第1回：「健康寿命をのばそう！～高血圧ゼロのまち～」

保健福祉局健康医療部健康推進課健康教育担当係長 荒牧美香 氏



第2回：「健康寿命をのばそう！～脳卒中のお話～」

小倉記念病院脳神経外科主任部長 波多野武人 氏



脳卒中は即119番

下記の症状が1つでも起きたら、迷わず直ちに電話を！

- 顔半分が下がる
- 片腕が下がる
- ろれつが回らない

第3回：「健康寿命をのばそう！～運動は最良のくすり～」

戸畑駅Fプラス整形外科 医院長 古子 剛 氏
看護師 荻田悠子 氏

