

秋冬講座(生涯学習市民講座)

『エンジョイ人生！健康講座 ～知ってて良かったアレのこと～』

これから賢く豊かに暮らすために何をすべきかを学び、日々の運動習慣が寝たきり予防につながることを学習し、健康増進の意識が高まりました。
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のヒントを学ぶ機会となりました。

第1回：「正しく知ろう！年金の手続きについて～年金のしくみと注意点～」
SOMPO ひまわり生命保険(株) ライフカウンセラー 山村丈 氏



わずかな心掛けで安心や豊かさを手に入れられることや、明日から取り組める固定費や変動費の見直しについても学びました。

第2回：「サイバーナイフのこと～細胞・癌・放射線の役割～」
戸畑共立病院脳神経外科 部長 鵜殿弘貴 氏



一般的ながんの原因や腫瘍ができるまでに体の中ではどのような変化が起きているのかなどについて詳しく学習しました。

第3回：「自覚症状のない骨粗鬆症～今からできる予防法～」
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

