

# 西戸畑市民センター春夏講座のお知らせ

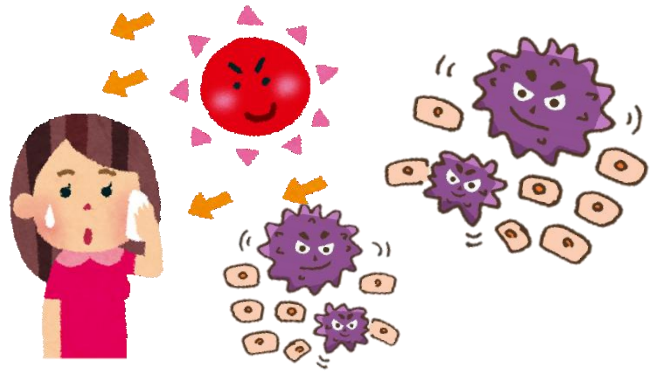
## エンジョイ人生！健康講座！～いつまでも健康で若々しく過ごすために～

### ①「皮膚がんを知ろう」

6月1日(月)15:00～16:00

講師：医療法人真鶴会  
小倉第一病院  
皮膚科部長 大森 俊 氏

紫外線が原因となる皮膚がんの早期発見方法を学びます。希望者には専用機器を使って皮膚がん検診を行います。



### ②「糖尿病について知ろう！」

6月15日(月)13:30～15:00

講師：医療法人真鶴会  
小倉第一病院  
副院長 糖尿病内科部長  
藤本 良士 氏

高血圧と糖尿病の関わりや、糖尿病の予防、合併症対策、すぐ実践できる健康寿命を延ばすための食事や運動のヒントを学びます。



### ③「カラダの管理人腎臓についてのお話」

7月2日(木)11:00～12:30

講師：医療法人真鶴会 小倉第一病院  
理事長・院長 中村 秀敏 氏

全身を整える「カラダの管理人」である腎臓の数値を知り病気の早期発見の重要性と予防法を学びます。



**「人生100年」**  
自分のカラダを100年使うために  
健康寿命を延ばすことを  
考えてみませんか？

受付開始  
5/11(月)  
9:00～

お問い合わせ先：西戸畑市民センター TEL:881-2330