

健康講座を開催します

今年度は「高血圧」をテーマに健康講座を実施します。家庭でもできる運動や、手軽な野菜摂取の方法についてお話しします。生活改善に関心がある方、高血圧が心配な方、ぜひこの機会に講座にご参加ください。

	第1回 運動講座	第2回 栄養講座
日時	11月14日(木) 午前10時～午前11時30分	11月25日(月) 午前10時～午前11時30分
テーマ	・セルフチェックで自分の健康状態を知ろう ・血圧予防と運動の関係	・野菜摂取と血圧の関係 ・手軽に野菜摂取ができるレシピの紹介
内容	・体組成計・血圧計によるセルフチェック ・高血圧予防の運動の実践	・栄養士による講話およびレシピの紹介
講師	運動指導士 竹田晃子先生	看護師・栄養士 小柳 桜先生

- ▶対象者 20歳以上の方(1回のみの参加も可能)
- ▶場所 豊山町保健センター
- ▶持ち物 第1回・・・水分補給用の飲み物、運動ができる服装
第2回・・・水分補給用の飲み物
- ▶定員 15名(先着順)
- ▶予約期間 10月1日(火)から開始 定員になるまで随時受け付けます。
- ▶予約方法 保健センターに電話または窓口でお申し込みください。
- ▶問合せ・申込先 保健センター ☎ 28・3150

アルコール等専門相談

アルコール問題にお悩みの方やご家族を対象に、精神科医師や酒害相談員による個別相談を開催します。お気軽にご相談ください。

※相談日は事前予約制です。保健所までお申し込みください。

▼とき 10月21日(月)午後2時～午後4時

▼ところ 清須保健所 (清須市春日老人福祉センター3階)

▼対象 豊山町にお住まいでアルコールに関する相談を希望するご本人及びご家族等

▼費用 無料

▼申込・問合せ 清須保健所 健康支援課 このころの健康推進グループ ☎ 052・401・2100(代表)

ひきこもり家族教室のお知らせ

清須保健所では、ひきこもり状態にある方のご家族を対象に、愛知県精神保健福祉センター主催のひきこもり家族教室のオンライン視聴及び家族交流会を開催します。ぜひご参加ください。

▼とき 10月25日(金)午後2時～午後4時

▼ところ 清須市春日老人福祉センター2階 大集會室

▼内容

①講演「ひきこもりの理解について」

講師 鳥取県立精神保健福祉センター 原田 豊氏

②家族交流会

▼対象 豊山町にお住まいでひきこもり状態にある方のご家族

▼費用 無料

▼定員 15名程度

▼申込・問合せ 清須保健所健康支援課 このころの健康推進グループ ☎ 052・401・2100(代表)

メール(kiyosu-hc@pref.aichi.lg.jp) 電話またはメールにてお申し込みください(10月1日(火)～18日(金))。

メールの場合はタイトル名を「ひきこもり家族教室及び家族交流会」とし、以下①～④の項目をご記入ください。

- ①申込者氏名(フリガナ)
- ②申込者の年齢
- ③居住の市町名
- ④日中連絡の取れる電話番号

※メール申込の方には1週間以内に申込確認メールをお送りします。