

2023年度・秋

# 保健学校 受講者募集

全3回  
連続講座

万一欠席された回は  
補講制度あり



病気・食事・運動など正しく知り、フレイル（全身の虚弱）予防して、『健康寿命』を延ばすことが重要です。  
ご自身とご家族、そしてまわりの方々の健康づくりを行う人（保健委員）になって頂くための講座です。  
新潟勤医協グループの専門家が講師を務めます。  
健康チェック（体組成・血管年齢・骨密度測定）も行ないます。

## 第1回

10月31日（火）

13:30～16:00  
（受付 13:15～）

- 健康なくらしと生活習慣  
健康チェック

講師：保健師



## 第2回

11月9日（木）

13:30～16:00  
（受付 13:15～）



- 医療・認知症・フレイル予防  
講師：医師
- 運動・ストレッチ  
講師：健康運動指導士

## 第3回

11月13日（月）

13:30～16:00  
（受付 13:15～）

- 栄養・食事 講師：管理栄養士
- 口腔衛生 講師：言語聴覚士
- 薬のはなし 講師：薬剤師

## 会場

下越病院内 付属棟2階 会議室5・6  
（友の会事務局の2階）

## 受講料

500円（全3回分）  
受講初日にお持ちください

## 持ち物等

筆記用具、飲み物、動きやすい服装  
※第1・2回は体組成・骨密度測定など行いますので、  
素足になれるようにしてください。

## 申込方法・締切

10月12日（金）までにいずれかの方法でお申し込みください。  
申込書提出／電話／ファックス／申込フォーム↓

## お申し込み 問い合わせ

新潟勤医協健康友の会 新津総支部  
☎0250-22-6851 ☎0250-23-2342



申込フォーム

## 受講者さまの声

生活習慣を見直すきっかけになり、健康意識が高くなった



必要な事を学べてよかった。  
こういう機会でもないときちゃんと学習しないので、貴重な集まりだった



自分の健康はもちろん、社会的にもできるだけ参加したい



## 2023年度・秋 保健学校 参加申込書

2023年 月 日

氏名

様

住所

昼間連絡がとれる  
電話番号