

入場
無料

令和6年度 町民けんこう講座

1回目 9月28日 土
13:00~15:00 (開場12:30)

血圧ってなんだか分かりますか？
～高血圧がなぜ怖いのか？～



北海道文教大学
人間科学部
健康栄養学科
教授

富瀬 規嗣 先生

札幌医科大学
保健医療学部
理学療法学科
准教授



山田 崇史 先生

2回目 10月20日 日

10:00~12:00 (開場9:30)
効く運動、効かない運動

3回目 11月10日 日
10:00~12:00 (開場9:30)
自分らしく笑顔で生きるために
～ちゃんと食べてちゃんと寝る～



フリーアナウンサー
・野菜ソムリエプロ

佐藤 麻美 先生

持ち物

筆記用具

対象となる方

釧路町にお住まいの方 (出来る限り全回ご参加ください)
定員100名 (先着順)

注意事項

参加には **事前申込**
が必要です。



二次元バーコードからも
お申し込みいただけます。



会場・申し込み先

釧路町保健福祉センターあいぱーる 〒088-0628 釧路町東陽大通西1丁目1番地1
けんこう応援課 健康推進係 [TEL]0154-40-5224 [FAX]0154-40-5240

主催 釧路町 ・ 後援 公益財団法人 北海道健康づくり財団