

トク4レンジャー推薦！ 「知ってトクする」 元気で長生きの「ソ」開催

いの町食生活改善推進協議会主催による「知ってトクする！元気で長生きのコツ」を開催します。

▼日時 2月7日(金)

9時30分～14時

受付 9時15分～

▼場所 すこやかセンター伊野

▼参加料 300円

▼内容 ①減塩クッキング

②あなたのみそ汁、吸い物の塩分はどれくらい？(塩分濃度測定)

▼定員 先着30名

▼持参品

エプロン、三角巾、タオル、家庭のみそ汁などの汁物(※汁物はビニール袋やペットボトルに入れて1000cc程度持って来てください。)

▼申込・問い合わせ

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎893-3811

申込は
1月6日
からです!



「いやっし〜土佐」 教室のご案内

いやっし〜土佐では、健康に関する様々な教室を開催しています。健康づくりや仲間づくりにも、教室に参加してみませんか？

◇対象者

医師などから運動の中止又は制限を受けていない18歳以上の方

◇申込方法

各教室、申込用紙に必要事項を記入し、「いやっし〜土佐」の受付に受講料金と一緒に持参してください。

▼【大人の水泳教室】(1時間)

▼定員 30名

▼開催期間

2月4日～3月25日

(毎週火曜日/全7回)

※2月11日(火)は、開催しません。

▼実施時間

10時30分～

※15分前から受付開始です。

▼講師 西原 香理氏

久保 睦氏

(水泳指導員)

▼参加料 4,900円

▼申込・問い合わせ

いやっし〜土佐

☎852-7618

高血圧公開講座 「血圧管理で豊かな老後」

高血圧は脳卒中や心臓病などの心血管病に対する最大のリスクです。心血管病にならないためにも高血圧に対する正しい知識と理解が必要です。そこで、今回の日程で高血圧公開講座を開催します。皆さん、お誘い合わせの上、是非ご参加ください。

▼日時 2月15日(土)

9時～13時30分

▼場所 すこやかセンター伊野 食生活改善室

▼内容/講師

1. 血圧測定

2. 高血圧について

(病態、薬、日常生活など)

循環器専門医 宮野伊知郎

▼申込・問い合わせ

仁淀病院総務係

☎893-11551

「守ろう心を!!救おう心を!!」 メンタルヘルス研修

3. おいしく食べる減塩料理のコツ
管理栄養士 新谷 美智
(昼食には減塩料理を食べてくださいませ。)

4. 高血圧の薬との上手な付き合い方
薬剤師 宮崎 英典

▼参加料 500円(材料費代)

▼主催 仁淀病院健康いきいき教室

▼申込・問い合わせ

仁淀病院総務係

☎893-11551

かりやすい心の健康(メンタルヘルス)の話をします。支える側の心の健康の話もあります。

元気で「イキイキ」と生活できる地域をつくるため、日ごろから自身の心の健康に気を付けるとともに、悩んでいる人に気付き、声をかけたり話を聞いて必要な支援につなぐ見守り上手な方を目指しませんか。

▼日時 2月3日(月)

14時～16時

受付13時30分～

▼場所 すこやかセンター伊野 大会議室

▼講師 高知県立精神保健福祉センター所長 山崎 正雄氏

▼参加料 無料

▼申込・問い合わせ

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎893-3810

