

健康大学 あんじょう

令和5年度

予約制・
参加無料

全5講



第1講
9/2
[土]
睡眠とメンタルヘルス
~良い睡眠をとるためのポイント~

第2講
9/11
[月]

誰でもわかる
簡単な歯周病予防

第3講
10/16
[月]

健康寿命と
目の治療と予防

第4講
10/31
[火]

貴方の脂肪肝は大丈夫?
~NASH検診を中心に~

第5講
11/29
[水]

食べて腸活

詳細は裏面をご覧ください

会場

安城市保健センター 2階 講座室

(安城市横山町下毛賀知106番地1)

申込
方法

保健センター窓口、あいち電子申請・届出システム、電話またはFAXにて氏名、住所、電話番号をお知らせください。定員になり次第締め切ります。講座ごとに申込日が異なりますのでご注意ください。託児(おむね生後6か月から3歳・無料)、手話通訳、要約筆記を希望される方は申し込み時にお知らせください。(開催日の2週間前まで)

申込先・問合せ先

安城市保健センター
Tel.0566-76-1133
Fax.0566-77-1103

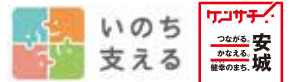


市公式
ウェブサイト

(平日▶午前8時30分~午後5時15分)



からだいきいきころのODS
第2次
健康日本21安城計画





健康大学 あんじょう

令和5年度

- 対象 市内在住・在勤・在学の方
- 定員 各60名(先着)
- 受講料 無料
- 持ち物 筆記用具



第1講

9月2日[土]

午後2時～3時(受付▶午後1時30分～)

睡眠とメンタルヘルス

～良い睡眠をとるためのポイント～

「寝つきが悪い」「夜中に目が覚めてしまう」など睡眠についてお困りではないですか?知っておきたい睡眠の重要性、良い睡眠をとるにはどうしたらよいかお話しします。

講師 人間環境大学 大学院 看護学研究科
教授 たつみ

巽 あさみ 氏



申込 8月9日[水]～

お申し込みはこちら

第2講

9月11日[月]

午後2時～3時(受付▶午後1時30分～)

誰でもわかる 簡単な歯周病予防

皆さんが抱える、歯周病への不安や疑問について、歯科医師の立場でお話しします。

講師 松永歯科クリニック
院長

まつなが まきひで
松永 真樹英 氏



申込 8月16日[水]～

お申し込みはこちら

第3講

10月16日[月]

午後2時～3時(受付▶午後1時30分～)

健康寿命と 目の治療と予防

健康寿命に大きな影響を与える目の健康と疾患について、眼科医からお話しします。

講師 堀眼科クリニック
院長

ほり けんじ
堀 健二 氏



申込 9月20日[水]～

お申し込みはこちら

第4講

10月31日[火]

午後2時～3時(受付▶午後1時30分～)

貴方の脂肪肝は大丈夫? ～NASH検診を中心に～

健診で指摘された肝機能の異常への対応方法や、肝硬度エコーをはじめとしたオプション検査について医師からお話しします。

講師 安城更生病院予防医療センター
センター長

えばた みえこ
江畑 美恵子 氏



申込 10月4日[水]～

お申し込みはこちら

第5講

11月29日[水]

午後2時～3時(受付▶午後1時30分～)

食べて腸活

腸の状態の自己チェックの仕方、元気な腸を維持するための食事の情報について管理栄養士からお話しします。

講師 八千代病院
管理栄養士

かとう
加藤 るみ子 氏



申込 11月1日[水]～

お申し込みはこちら