

歩行寿命  
をのばす



お口の健康



健康チェック  
体験



# Health starts here!

## 健康寿命をのばして いつまでも若々しく



健康な  
食生活



生活習慣  
病の話し



救命講習  
(AED実習)



### 第43期 健康づくり学校

# 受講生募集中

医師、看護師、歯科衛生士、理学療法士、管理栄養士が講師をします

日程: **10月6日(土)、10月13日(土)、10月20日(土)**

時間: 午後1時～午後4時30分 (1日2講座)

場所: 荒川生協診療所

参加費: 組合員2000円 (未加入の方は加入をお願いします)

東京ほくと医療生活協同組合 健康づくり委員会主催  
申し込み・問い合わせ 組織部 3913-9100

## 健康づくり学校とは...

健康寿命をのばすための知識獲得プログラムです。実践を交えながら、医療の専門家が講師をします。毎日の生活習慣に「健康寿命をのばす知識と実践」を活かし、健やかな生活を自分自身で組み立てられるようになることが目標です。自分の健康を守ることは家族の健康を守ることに直結します。病院にかからなくても良い生活のお手伝いをいたします。

## 開催日時 & 講師紹介

2月3日(土)

13:30～15:00

①健康チェック体験



酒田葉子保健師

15:00～16:30

②お口の健康チェック



渡辺亮子歯科衛生士

2月10日(土)

13:30～15:00

③健康と運動



今野未菜理学療法士

15:00～16:30

④健康を育む食事



吉田朱花管理栄養士

2月17日(土)

13:30～15:00

⑤救命講習(AED実習)



深山晴海 看護師

15:00～16:30

⑥生活習慣病の話



吉沢亮平医師

### 前回受講生の声

3回目の受講でしたが、学んで良かったです。特にタオルを使った体操は新鮮で、早速ご近所さんと一緒に行いました。数年ぶりのAED講習も、前回と違い人工呼吸が無くなったりしており学習の大切さを実感しました。

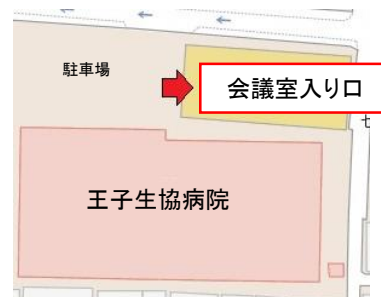
いくつになっても、生徒になるのは楽しいですね。



王子生協病院 北区豊島3-4-15

会議室の入り口は、病院正面玄関手前の建物です。

入り口から2階へお上がりください。



キリ

## 健康づくり学校2017 参加申込書

お名前

電話番号

ご住所