

**健康づくり学校**…今日からあなたも家族・友人のヘルスアドバイザー  
 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 & プログラム内容** ※講師の都合上、変更になる場合があります

6月6日(木)

午後1:30～午後3:00  
 ①健康チェックの基本を学習  
 (血圧・体脂肪・尿チェックetc)



6月13日(木)

午後1:30～午後3:00  
 ③健康を育む食事  
 (すこしおで健康づくり)



6月20日(木)

午後1:30～午後3:00  
 ⑤救命講習  
 (大切な人、家族の命を守るため)



午後3:00～午後4:30  
 ②健康と運動  
 (筋力up体操・正しいウォーキング)



午後3:00～午後4:30  
 ④お口の健康チェック  
 (正しいデンタルケアとセルフチェック)



午後3:00～午後4:30  
 ⑥生活習慣病の話  
 (健康生活で生活習慣病を予防)



**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。(Aさん 70代)



**東京シティ信用金庫 東王子支店 3階ホール**  
 キトリ

**健康づくり学校2019 参加申込書**

お名前

電話番号

ご住所

※参加費は当日いただきます