

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
鹿教湯病院・三才山病院 労働組合主催

三才山地区 健康セミナー

地域の皆様と「健康」・「医療」・「福祉」について話し合う機会として恒例になりました『健康セミナー』を、今年も開催いたします。

健康に関するお話、簡単にできる体操、地域の皆様との率直な意見の交換など、盛りだくさんの内容を用意しております。

私たちと一緒に楽しいひとときを過ごしませんか？ご家族・お友達をお誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

日時 平成30年4月21日（土）
9：00～12：00

場所 三才山公民館

～プログラム～

9:00～	健康測定	10:50～	休憩
9:30～	ごあいさつ	11:00～	地域医療懇談会
9:45～	講演	11:40～	質疑・応答
10:30～	健康体操	11:50～	閉会

「私の健康法

～会場の皆様の健康に関するリクエストに答えます～



鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
センター長 黒岩 靖先生

ご希望の方に **血圧** ・ **体脂肪** ・ **推定血管年齢**
の測定をいたします！

★**血圧が高いと**・・・動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などの生命に関わる危険な疾患の原因になります。

★**体脂肪が多いと**・・・糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす原因になります。

★**血管年齢が高いと**・・・血管が硬くなり、血液がスムーズに流れなくなるため、心筋梗塞や脳梗塞につながります。

～送迎車のご案内～

オレンジハット前 8:30発
一之瀬バス停 8:50発



◎松電バス（三才山線・鹿教湯温泉線）の各バス停から乗車できますのでご利用ください

主催 長野県厚生連労働組合 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター支部
共催 JA信州うえだ