

あなたもレッツ☆エクササイズ! 須崎市シェイプアップスクール

開催

須崎市で昨年も大好評だったシェイプアップスクールを今年も開催します。

カラダは変えられます。無理なく、無駄なく、若々しく健康になるための正しい知識と実践方法を身につけましょう。



【講師】安岡 知洋氏

健康運動指導士

健康スタジオ BODY PRO. 代表

- 対象 象：40～69歳の須崎市民で3回とも参加可能な人
- 募集人数：30人 ※先着順
(今までシェイプアップスクールに参加したことのない人を優先)

- 日 時：1月22日(木) 午前9時30分～12時
2月6日(金) 午前9時30分～12時
2月19日(木) 午前9時30分～12時

- 場 所：総合保健福祉センター1階 検診室

- 必要なもの：水分補給用の飲み物(お茶や水)・上履き

参加希望者は、健康推進課に、1月16日(金)までに電話でお申し込みください。

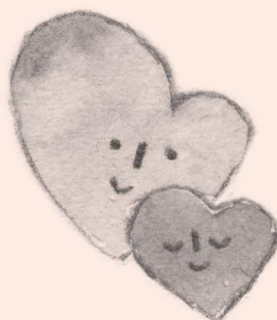
申し込み・問い合わせ

健康推進課

☎42・1280

第1回「ひきこもりの先輩からのメッセージ」

- 講 師 ひきこもり経験者
- 対象者 ひきこもりや対人関係で悩みを持つ方・家族
- 日 時 1月30日(金) 午後1時30分～3時
- 場 所 総合保健福祉センター 2階会議室



こころの
健康づくり
講演会

第2回「ひきこもりにどう向き合うか」

- 講 師 たんぽぽ研究所 所長 大崎博澄氏
- 対象者 家族・支援者
- 日 時 2月20日(金) 午後1時30分～3時30分
- 場 所 市民文化会館 大会議室

～誰もが住みやすい地域を目指して～

第3回「私たちのできること」

- 講 師 精神保健福祉センター 所長 山崎正雄氏
- 対象者 家族・支援者
- 日 時 3月13日(金) 午後1時30分～3時30分
- 場 所 市民文化会館 中会議室

健康推進課

☎42・1280

人とのコミュニケーションで煩わしさを感じる人、ひきこもりがちになっていく人、その家族を対象に、講演会を実施します。気軽にご参加ください。
原則申し込みが必要です。
1月20日(火)までにお申し込みください。(当日の参加も可能です)
申し込み・問い合わせ



医療法人 須崎会

高陵病院

〒785-0014 須崎市横町 1-28 TEL.0889-42-2485

内科・整形外科・外科・消化器外科・循環器内科・
心臓血管外科・皮膚科・泌尿器科・放射線科・
リハビリテーション科・心療内科

市民健康講座

ピロリ菌ってなあに?

もっと知ろう! 胃がんとピロリ菌

参加費
無料

1月24日(土)14時～16時 場所:須崎市立市民文化会館

当院の大森副院長が講演「ヘリコバクターピロリ菌検診と除菌について(仮)」を行います。ご関心をお持ちの方はぜひ、ご参加ください。

なお、当日ピロリ菌除菌に関する医療相談や無料ピロリ菌尿中抗体検査(先着20名様)を行います。詳しくは高陵病院窓口までお問い合わせください。