

健康ミニ講話のお知らせ

2月は『全国生活習慣病予防月間』です。保健師が下記の日程で生活習慣病予防に関するミニ講話を行います。興味のある方はぜひご参加ください。

1. 場所: つがる市民健康づくりセンター
2. 日時及びテーマ

月日	曜日	時間	テーマ
2月2日	金	10:30～11:00	気になる尿モレ
2月5日	月	10:30～11:00	お口のケア
2月13日	火	10:30～11:00	筋力・握力測定とラジオ体操
2月22日	木	10:30～11:00	血圧のはなし
2月28日	水	10:30～11:00	たばこ

※お申し込みは不要です

3月は『自殺対策強化月間』です。保健師が下記の日程でこころの健康に関するミニ講話を行います。興味のある方はぜひご参加ください。

1. 場所: つがる市民健康づくりセンター
2. 日時及びテーマ

月日	曜日	時間	テーマ
3月1日	木	10:30～11:00	メンタルヘルス
3月12日	月	10:30～11:00	うつ病について
3月30日	金	10:30～11:00	良い睡眠のために

※お申し込みは不要です