

平成29年度

自分の健康、家族の健康のために

# さわやか健康講座

健康寿命の延伸には、正しい知識と情報が必要です。ヘルスリテラシー（健康教養）を高める機会として、十和田市民を対象に開催します。詳細な内容は、広報をご覧ください。

「健康とわだポイントラリー」対象講座です！  
1講座受講につき10ポイント！



- ◆日時・場所：講座によって違います。下記の表や広報でご確認ください。
- ◆参加費：無料
- ◆受付時間：開始時間30分前からです。
- ◆申し込み先：十和田市保健センター 電話：0176-51-6791

日時	テーマと講師	開催会場 申し込み締め切り
<b>第1回</b> 6月23日(金) 18:30～20:00	「歯周病を予防し健康力を高めよう ～大切な歯を失うその前に～」 講師：青の森歯科医院 院長 坪田 亘基 氏	十和田市 保健センター 6月16日 (金)
<b>第2回</b> 8月25日(金) 13:30～15:00	「バランスのとれた食事のススメ ～お口の健康と栄養って関係あるの？～」 講師：青森県栄養士会 副会長 佐々木 裕美子 氏	十和田市 保健センター 8月18日 (金)
<b>第3回</b> 9月5日(火) 18:30～20:00	「こころは元気ですか？ ～みんなで支えよう大切ないのち～」 講師：八戸学院大学 非常勤講師 臨床心理士 瀧澤 志穂 氏	十和田市 保健センター 8月29日 (火)
<b>第4回</b> 12月15日(金) 13:30～15:00	「女性らしさを守る 乳がん予防と医療最前線」 講師：十和田市立中央病院 院長 丹野 弘晃 氏	十和田市 保健センター 12月8日 (金)

■主催 十和田市健康福祉部健康増進課(十和田市保健センター)電話51-6791