

生活習慣病予防フェア

第5回「コツコツ改善 生活習慣」

平成26年9月20日(土) 13:00～

参加無料

場所: 倉敷中央病院 総合保健管理センター
(倉敷中央郵便局西隣・無料駐車場あり)

プログラム

13:30～14:30 講演会

「生活習慣とがん」



講師 倉敷中央病院 総合保健管理センター 部長

前田 亮 先生



司会 倉敷中央病院 総合保健管理センター 所長

光藤 和代 先生

※講演後に質疑応答もあります。

14:40～15:00

「いきいき体操」

日常生活の動きを見直してみませんか。
体の使い方を少し変えるだけで運動不足解消につながります。
【内容】動きのコツをご紹介します。イスに座ってできる簡単体操



総合保健管理センター 健康運動指導士



測って知ろう！自分のからだ

血圧、骨評価、血糖値、体組成
気になるからだの数値を無料測定。

ご希望の方には体組成測定後
運動の疑問・質問におこたえします。



講演会は定員80名です。
参加ご希望の方は事前予約を
お願いいたします。
ご希望多数の場合はお申込先着順と
させていただきます。

- お申し込み・お問い合わせ先 -
倉敷中央病院 コールセンター係
電話 086-422-5065
受付時間: 平日10時～16時30分
eメール: www-adm@kchnet.or.jp

知っとく情報～暮らしの知恵袋～

生活習慣病に関するパネル
(肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症など)

