

保健師・栄養士の すこやかだより

入場
無料

平成 30 年度 鏡野町子育て応援講演会のお知らせ

ママも子どもも悪くない！ しからずにはすむ子育てのヒント

毎日の子育てで、困ったり悩んだり、「わたしはダメな母親（もしくは父親、じいじ、ばあば）だ…」なんて落ち込む日ありませんか。講演会では、こころがホッとできたり、子どもとの関わり方のヒントがきっと見つかります。ぜひ、ご家族・ご友人お誘いあわせのうえ、ご参加ください。興味・関心のある方はどなたでも、鏡野町外の方も歓迎します！



日 時	12/8(土) 13:30～15:00 受付13:00～
場 所	鏡野町中央公民館 大集会室 (竹田660番地)
講 師	たか やま けい こ 高山 恵子 先生 NPO法人えじそんくらぶ代表。ハーティック研究所所長。臨床心理士。薬剤師。
申込み 問合せ	要申込み。 電話または、FAXにて、お申込みください。 FAXでお申込みする場合は「講演会名・氏名・連絡先」を入れてください。 鏡野町保健福祉課 保健師宛て Tel (0868) 54-2025 Fax (0868) 54-2891 申込みメ切：11月30日(金)

健康教室のお知らせ

～身近な専門家から「糖尿病のはなし」を聞くチャンスです！～

今年の健診は受けられましたか？

鏡野町でも糖尿病が疑われる方が多くみられます。糖尿病の予防・重症化予防のための講座を開催します。

知って
得する！

知っとく講座 「糖尿病編」(2回シリーズ)

参加無料

①平成 30 年 12 月 6 日 (木)

14:00～15:30

◇場所：中央公民館 1 階講座室

◇内容：

「糖尿病ってどんな病気」

鏡野病院 院長 西林 尚祐 氏

「筋力アップで基礎代謝をアップ！」

地域包括支援センター

理学療法士 太安 耕三 氏

②平成 31 年 1 月 24 日 (木)

14:00～16:20

◇場所：中央公民館 1 階講座室

◇内容：

「糖尿病と付き合う食事」

芳野病院 管理栄養士 砂田 眞紀 氏

「糖尿病とお口のはなし」

上齋原歯科診療所

所長 澤田 弘一 氏

※ どなたでも参加できます。(どちらか1回の参加も可能です)
参加ご希望の方は、11月30日(金)までにお申し込みください。

お問い合わせ先：鏡野町保健福祉課 保健指導推進センター 保健師・栄養士 電話 (0868) 54-2025