

第1回健康づくり教室

講話『メタボ予防による健康づくり』

「メタボリックシンドローム」とは、運動不足や食べ過ぎなどの積み重ねが原因で、脂質異常、高血糖、高血圧となる状態をいいます。生活習慣を改善する事により、大きな病気を予防することにつながります。

日時 令和5年6月8日（木）
13:30～15:00

講師 地域包括ケアセンター長・内科医

関 洋史

場所 吉尾公民館

対象 一般市民

申込方法 ☎04-7096-5711

定員 25名…定員になり次第終了します



【お問い合わせ先】

鴨川市立国保病院 相談センター・長狭

TEL 04-7096-5711