

令和7年度

すこやか健康講座

皆様の健康づくりのために、健康講座を開催します。

毎日を元気にすごすため「健康」について考えてみましょう。

日 程	内 容	講 師
12月12日 (金)	<p>「がんと栄養 ～生活習慣を見直し 　　生活習慣病を予防しよう！～」</p> <p>※野菜のとれる減塩レシピの試食があります！</p>	秋田大学医学部附属病院 栄養管理部 栄養士長 嶋崎 真樹子 氏
1月14日 (水)	<p>「人生100年時代の足づくり ～自分の足で歩き続けるために～」</p>	TUKA 代表/足から健康を サポートする専門家 塚本 由香理 氏
2月26日 (木)	<p>「かむ力で元気長寿 ～人生100年時代をいきいきと～」</p> <p>※講演後に7520よい歯の認定式を行います。</p>	北秋田市民病院 歯科口腔外科 診療科長 中川 祥 氏

【会場】 北秋田市保健センター

【時間】 午後1時30分～3時

□申し込みが必要です。

□阿仁・森吉・合川地区はバス送迎あります。(定員あり)

時刻表は裏面をご覧ください。

《申し込み・問い合わせ》

北秋田市医療健康課(保健センター) 0186-62-6666

全3回参加の方には、
景品プレゼント!!

すこやか健康講座バス時刻表

阿仁・森吉方面	
12：10	阿仁庁舎
12：20	前田公民館
12：30	森中信号前
12：40	森吉庁舎前
12：45	森吉コミセン前

合川方面	
12：50	合川庁舎
12：55	合川保健センター

※時間が前後する場合があります。

※帰りは 15:00 頃出発します。

