

令和8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。  
毎日を元気に過ごすため「健康」について考えてみましょう。

| 日 程          | 内 容                                                            | 講 師                                    |
|--------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 12月9日<br>(水) | 「症状がない今こそ知ってほしい<br>胃がん・大腸がんの見つけ方<br>～『まだ大丈夫』が一番もったいない～」        | たむら内科クリニック<br>副院長<br>田村 知大 氏           |
| 1月15日<br>(金) | 「いつもの食事にひと工夫<br>今日から始める糖尿病対策」<br>※野菜の摂れる減塩レシピの試食があります！         | 秋田大学医学部附属病院<br>栄養管理部 管理栄養士<br>齊藤 美保子 氏 |
| 2月15日<br>(月) | 「歯周病から全身を守る！<br>～いつまでも元気に暮らすお口の健康術～」<br>※講演後に7520よい歯の認定式を行います。 | 奈良歯科医院<br>院長<br>奈良 大樹 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

|         |          |
|---------|----------|
| 12 : 10 | 阿仁庁舎     |
| 12 : 20 | 前田公民館    |
| 12 : 30 | 森吉庁舎前    |
| 12 : 35 | 森吉コミセン前  |
| 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。

