

夏の暑さと
健康

瓦町健康ステーション 健康長寿講座

ご来場の際は
公共交通機関を
ご利用ください

- 会場：瓦町健康ステーション 大会議室(瓦町 FLAG 8階)
- 定員：全4回コース、36名(抽選)
- 対象：高松市に住所を有する、65歳以上の方
- 受講費：無料
- 申込み：往復はがきに、①住所、②氏名(ふりがな)、③年齢、④電話番号、⑤健康長寿講座参加希望 を記入して、以下の宛先までお申込みください。(はがき1枚につき2名まで)

〒760-0054

高松市常磐町一丁目3-1 瓦町FLAG8階
瓦町健康ステーション 健康長寿講座担当 宛



スマートフォン
からも申し込め
ます

申込締切：令和6年5月16日(木) 必着

6月

◆ 令和6年6月8日(土) 13:30~15:00

テーマ：「～今日は余り暑くないね 本当にその気持ちで大丈夫？

忍び寄る暑さ 予防が大事～」

講師：香川県看護協会

看護師

橘毅先生

◆ 令和6年6月22日(土) 13:30~15:00

テーマ：「運動で熱中症予防！～夏を乗り切る3つのコツ～」

講師：香川県理学療法士会

理学療法士

中山直樹先生

7月

◆ 令和6年7月13日(土) 13:30~15:00

テーマ：「暑さを乗り切る、食べやすくバランスのとれた食事」

講師：香川県栄養士会

管理栄養士

齊藤恵子先生

◆ 令和6年7月27日(土) 13:30~15:00

テーマ：「脱水を防ごう～むせない?!水の飲み方～」

講師：香川県言語聴覚士会

言語聴覚士

石井晶子先生