

令和7年度

朝来市 健康セミナー

会場：朝来市保健センター

健康づくりに取り組んでいますか？

- ①病気やその予防法を知る
- ②自分の生活を振り返る
⇒健診受診もその一つ
- ③健康習慣で病気を予防する

このステップで健康づくりを
頑張りましょう！

●糖尿病予防

[医師講話]

7月15日（火）

13：30～14：45

間島医院

間島 毅彦 先生

「糖尿病のある楽しい人生を」

[栄養講座]

8月26日（火）

10：00～12：00

市管理栄養士

「おいしく学ぶ！

高血糖対策」

●脂質異常症予防

[医師講話]

9月17日（水）

10：00～11：00

日本健康クラブ和田山診療所

山口 宏茂 先生

「脂質を【善】【悪】

で考えない」

[栄養講座]

10月10日（金）

10：00～12：00

市管理栄養士

「おいしく学ぶ！

脂質異常症対策」

●高血圧症予防

[医師講話]

12月3日（水）

13：30～14：30

クリニック日々青々

高澤 和也 先生

「高血圧と腎臓って

関係あるの??」

[栄養講座]

令和8年1月15日（木）

10：00～12：00

市管理栄養士

「おいしく学ぶ！

高血圧対策」

過去の教室
の様子



過去の教室
の様子



【栄養講座について】

定員16名

持ち物：筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル
食事は試食程度です

【申込み・問合せ先】

朝来市健幸づくり推進課（朝来市保健センター内）

電話 079-672-5269 FAX 079-672-5369

mail kenkou@city.asago.lg.jp

二次元コードから
申込できます。

