

報道資料

| | | | |
|--------|-------|-------|-----------------|
| 奈良市保健所 | 課名 | 係名 | 連絡先電話番号 |
| | 健康増進課 | 成人保健係 | 0742-34-5129(直) |

事業名 なるほど納得！知って得する健康講座

～耳より！出前講座『長生きできるコツ教えます』～

1 目的

市民のより身近な場所で専門家による健康情報の提供や健康相談を行うことで、食生活の改善や運動習慣の定着化による生活習慣の改善を図るきっかけづくりとし、さらに市内21か所で開催することで、奈良市全域に健康づくりの輪を広げていきます。

2 内容

- ・ 医師、保健師とやり取りしながら、生活習慣と病気の関係について日頃の疑問を解消しましょう！
- ・ 受講者参加型の楽しい講座です。
- ・ 希望者には個別相談も行います。

3 日時・開催場所

| | | | | | | |
|-----|--------|----------|--------|--------|--------|--------|
| 5月 | 20日(土) | 中部公民館 | 21日(日) | 西部公民館 | | |
| 6月 | 4日(日) | 登美ヶ丘公民館 | 25日(日) | 二名公民館 | 25日(日) | 南部公民館 |
| 7月 | 8日(土) | 三笠公民館 | 29日(土) | 富雄南公民館 | | |
| 8月 | 5日(土) | 月ヶ瀬公民館 | 19日(土) | 田原公民館 | 26日(土) | 都祁公民館 |
| 9月 | 3日(日) | 登美ヶ丘南公民館 | 10日(日) | 都跡公民館 | 17日(日) | 平城西公民館 |
| 10月 | 8日(日) | 平城東公民館 | 29日(日) | 飛鳥公民館 | | |
| 11月 | 11日(土) | 春日公民館 | 12日(日) | 富雄公民館 | 26日(日) | 平城公民館 |
| 12月 | 9日(土) | 伏見公民館 | 10日(日) | 若草公民館 | 17日(日) | 京西公民館 |

13:30～16:00

9:30～12:00

4 対象者

奈良市民 成人50人

5 募集方法

各月のしみんだよりに掲載、募集・自治会回覧・ホームページ

参加申込者は健康増進課に電話・FAX・はがき・オンラインで申し込み

6 その他

独立行政法人国立病院機構京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室室長
坂根 直樹 医師

独立行政法人国立病院機構京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室
岡崎 研太郎 医師