



越谷市市民活動支援センター【出番です！わがまちNPO⑤】かふえとも

## 第12回 かふえとも

# みんな 健康教室！

企画・運営／こしがや地域ネットワーク 13



〈かふえとも〉は、越谷市市民活動支援センターが毎月1回開催している、人との交流や情報交換ができる「おしゃべりサロン」です。毎回いろいろな市民活動団体の企画でテーマを決めて交流の場を設けています。

### 第1部 延ばそう！健康寿命！一骨を強くして100歳まで歩こう！

#### ① 膝の疾患と治療について

- ・膝の痛みの基礎知識 ・変形性膝関節症って？
- ・治療法について

#### ② 楽しく学ぼう、骨粗しょう症

- ・骨粗しょう症ってどんな病気？ ・骨に良い食事
- ・みんなで楽しく健康体操 など

講師

\*\*\*

医療法人社団高志館 レイクタウン整形外科病院

看護部 主任 田嶋雅子さん

日本骨粗鬆症学会 骨粗鬆症マネージャー

日本自己血輸血学会 認定自己血輸血看護師

### 第2部 わたしの健康法

「わたしの健康法」をテーマにお茶とお菓子をいただきながら、お話し&交流しましょう。

2018年 **3月1日(木)** 午前**10時から12時**

会場：**越谷市市民活動支援センター活動室**

(越谷市弥生町 16-1 越谷ツインシティ Bシティ 5階)

対象：内容に関心のある方 定員：30名 参加費：無料



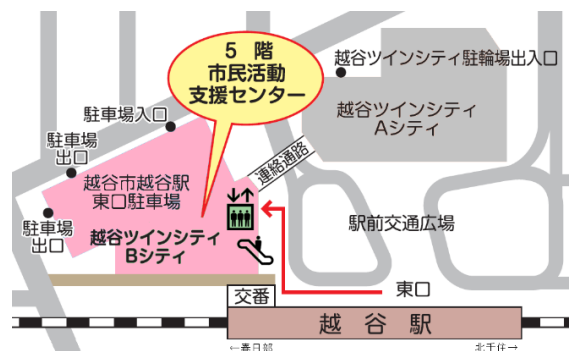
お申込み・お問合せ

TEL：048-969-2750

FAX：048-969-2751

(越谷市市民活動支援センター)

またはセンター窓口にて



東武スカイツリーライン越谷駅 東口より徒歩1分