

あなたの健康づくりを支援する

生活習慣病(動脈硬化) 予防改善セミナー

参加者
募集

講演

神戸大学 大学院 医学研究科
特命准教授

杜 隆 嗣 先生

こんな方は
ぜひご参加ください。

- 自分の健康度を知りたい。
- メタボリックシンドロームの知識(予防・改善方法)を学びたい。
- 生活習慣病を防いで健康に暮らすために食生活を見直したい。
- 専門家に直接質問したい。

セミナー開催日程

開催日	時間	会場
平成 25 年 10 月 26 日 (土)	10 時 ~ 14 時 9 時 30 分 ~ 受付	神戸市健康づくりセンター 「健康ライフプラザ」 JR兵庫駅南すぐ

プログラム

時間	内容
9 : 30 ~	受付
10 : 00 ~ 10 : 10	オリエンテーション
10 : 10 ~ 11 : 30	講義テーマ 「血管を若々しく保って健康寿命をのばそう」
11 : 30 ~ 12 : 00	健康度測定 採血 (HDL・LDL・中性脂肪・HbA1c)、血圧
12 : 00 ~ 13 : 30	管理栄養士による食生活についての講義及びヘルシー料理の体験
13 : 30 ~ 14 : 00	健康度測定 心臓足首血管指数・頸動脈超音波測定 (希望者のみ)
	閉会