



はびきの市民大学 公開講座

# 生活の見直しから始める健康実践講座

01

12月9日(木)  
13:00～14:30

## 生活習慣病(主に糖尿病と高血圧)の予防

糖尿病と高血圧の生活習慣病があれば、老後での生活が大きく制限されます。改めて、ご自身の生活習慣を見直してみませんか。さらに、これらの疾患は、合併症だけでなく他の多くの生活習慣病も誘発します。正しい生活習慣で快適な生活を送りましょう。

02

12月16日(木)  
13:00～14:30

## 生活習慣病(主にがん)の予防

がん治療は大いに発展しています。しかしながら、早期発見・早期治療以外は今も不治の病であり、死亡疾患ではがんが第一位です。がんは、遺伝的要因よりも後天的な環境要因の影響を受けることが分かっています。がんは予防可能で、生活習慣を見直すことでがん罹患するリスクを下げるすることができます。

03

12月23日(木)  
13:00～14:30

## 認知症の予防

認知症は、生活習慣病と強い関連性があります。そのため、生活習慣の改善を行えば予防できます。認知症の発症の要因は大規模試験研究によりよく知られています。これら最新情報を活用して、認知症を防ぎましょう。さらに、認知症の前兆を早く気づくことも重要です。その方法もお伝えします。

04

1月6日(木)  
13:00～14:30

## 運動と栄養による健康維持

健康維持に欠かせない運動と栄養改善には多くの方法がありますが、重要で基本的な点は限られています。今一度、生活を見直す際に必要で重要な知識と改善法をご提供します。一方、健康を害する運動と栄養事例についてもお伝えします。

05

1月20日(木)  
13:00～14:30

## 老化の予防

老化の目安として、サルコペニア、ロコモティブシンドロームがありますが、ご自身の身体状態を知り、快適な生活を過ごすための最新の老化防止情報を提供します。また、老化に大きく影響する脳を元気にする生活習慣についてもお伝えします。



1回ずつ申込可能です。  
お好きな回を選んで受講  
していただけます!!



<会場> LICはびきの 3階 視聴覚室 ※12月9日(木)のみ 2階 大会議室

<受講料> 各 300 円

<定員> 各 36 人

<講師> 大阪医療薬科大学薬学部特別講師・大阪大谷大学薬学部臨床教授 廣谷芳彦

<申込期間> 10月18日(月)～各講義日前日まで ※先着順

<申込方法> 来館・電話・FAX

<支払方法> 来館・銀行振込

※申込に来館された場合、お支払いは同時に行っていただきます。

事務局が案内する期日内に、受講料をお支払いください。一旦納付された受講料は返金できません。



〒583-0854 羽曳野市軽里 1-1-1 (LIC はびきの内)

【TEL】072-950-5503 / 【FAX】072-950-5650

1階受付 9時00分～17時30分 ※閉室は祝日・振替休日・年末年始



ご提出いただきました個人情報につきましては、羽曳野市個人情報保護条例(平成12年羽曳野市条例第43号)に基づき適切に管理いたします。  
※障害への配慮が必要な場合は事前にご相談ください。※駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。 主催/羽曳野市  
感染予防対策のため、講義室へ入室の際、検温いたします。(37.5度以上の場合は、受講をご遠慮いただきます。)手指消毒していただいた後、着席してください。受講時はマスクの着用をお願いします。

4 質の高い教育を  
みんなに

