

### 講演・講座

#### 健康づくり講演会

誰でも申し込み不要で参加できます。

とき 10月23日(火)13時30分～15時  
ところ 南公民館

※南公民館前と土生児童公園前の駐車場が利用できます。  
演題 ロコモを防いで健康寿命を延ばそう～いつまでも自分の足で歩き続けるために～

講師 なんば医院 院長  
難波泰樹さん、健康医療課 管理栄養士

受講料 無料  
問い合わせ先 健康医療課  
元気づくり係 (リ・フレ内・☎47-1310)

#### 糖尿病予防講演会

誰でも申し込み不要で参加できます。

とき 10月25日(木)13時30分～15時  
ところ リ・フレ

演題 糖尿病を正しく知って、生活習慣を見直そう！

講師 渡辺内科医院 院長

渡辺園武さん、健康医療課 栄養士

受講料 無料  
問い合わせ先 健康医療課

元気づくり係 (リ・フレ内・☎47-1310)

#### 第13回藤野昌言先生記念講演会

明治12年、府中でコレラが大流行したとき、自らの命を犠牲にして診療に当たられた藤野昌言先生の偉業をたたえ、感染症予防の講演会を開催します。今年は腸内フローラ(腸内細菌)についての講演です。

腸内フローラは、私たちの健康にとっても密接に関係しています。腸内フローラを知っておなかの健康管理をしてみませんか。

申し込み不要で誰でも参加できます。

とき 10月5日(金)19時～20時30分  
ところ リ・フレ

演題 腸内フローラ(腸内細菌)に操られるヒトの疾病と健康  
講師 岡山大学大学院 教

授 森田英利さん

受講料 無料  
問い合わせ先 府中地区医師会 (☎45-3505)

または市役所健康医療課  
元気づくり係 (リ・フレ内・☎47-1310)

#### 事業場のメンタルヘルス研修会

「職場で心の不調を訴える若者が多い」、「若手のモチベーションを保つためにどんな声掛けをしたらいいのか」など、近年、職域における若年層へのメンタルヘルス対策が社会的関心を集めています。

事業主、管理監督者が「今すぐ!」知りたい現状と対策を学べます。

とき 11月5日(月)13時30分～15時  
演題 パワーハラスメントにならない指導のポイント  
ト(基礎編)

◎第2回  
とき 12月5日(水)13時30分～15時  
演題 パワーハラスメントにならない指導のポイント

講師 岡山大学大学院 教

ト(応用編)

講師 川崎医療福祉大学 教授 谷原弘之さん

対象 市内事業場の事業主・管理監督者など

受講料 無料  
申し込み期限 10月15日(月)

申し込み・問い合わせ先 健康医療課  
元気づくり係 (リ・フレ内・☎47-1310)

#### 高齢者肺炎予防セミナー

高齢者肺炎予防について、地域で活躍しているスペシヤリストが、それぞれの専門分野のノウハウをより分かりやすくお届けします。

この機会に、ぜひ一緒に学んでみませんか。

とき 10月27日(土)14時～15時30分  
ところ リ・フレ

◎講演①  
演題 肺炎予防 基本の基礎  
講師 福山市薬剤師会 地区理事 山崎勝也さん

◎講演②  
演題 お口を鍛えよう!  
講師 寺岡記念病院 言語聴覚士 廣田萌子さん

参加料 無料

問い合わせ先 府中地区医師会 (☎45-3505)

#### 心臓病教室

「減塩食をおいしく食べよう!」をテーマに、心臓の病気と上手に付き合っていくための教室を開催します。管理栄養士が減塩食についての話をします。減塩食の試食をした後に、心臓リハビリチームのメンバーと個別に相談することができ

ます。心臓に疾患のある人、その家族など、どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

現在治療中の人は、試食についてかかりつけ医に確認してください。

とき 10月31日(水)11時15分～13時  
※受け付けは11時～

ところ 府中市市民病院  
定員 先着20人  
参加料 700円  
申し込み方法 電話または府中市市民病院外来カウン

ターで申し込んでください。  
問い合わせ先 府中市市民病院 (☎45-3300)