



西区図書館 ・ 西保健センター 連携事業

健康づくりサポートセミナー

自分の健康は自分で守りたい！！

そんな多くの方の思いにこたえて、このセミナーを開催します。

健康づくりに興味をお持ちの方、健康について気になっている方など、この機会にぜひご参加ください！ **生き生きとした明日の自分をデザインしてみませんか？**

9月の“がん征圧月間”にあわせ、大腸がんを中心とした腸のお話です。
大腸がんはがんの中でも男性4位、女性2位と罹患率が高く、40歳から年を重ねるにつれて罹患率が高くなりますが、早期の段階で治療を行えば高い確率で、治すことができます。

1 講座

日時：平成28年9月29日（木） 13:30～15:30

内容：健康のお話

「ちょっと気になる大腸のはなし～便秘から大腸がんまで～」

講師：広島大腸肛門クリニック

院長 中島 真太郎 さん



2 講座

運動の秋に向けて、運動を普段の生活に取り入れ、さらなる健康維持を目指しましょう。

日時：平成28年10月6日（木） 13:30～15:30

内容：運動のお話・実技

「いきいき動ける身体づくり～生活の中に運動を～」

講師：健康運動指導士 今原 正美 さん



会場 西区民文化センター 3階 大広間（広島市西区横川新町6-1）

対象 一般の健康に関心のある方

定員 30名 【9月1日から申込開始・先着順】

※どちらか1つの講座の参加も可能です。

参加料 無料



申込み・お問い合わせは…

広島市立西区図書館 TEL 082 - 234 - 1970（*休館日：月曜日（9/19除く）、9/20、9/23、9/30）

広島市西保健センター TEL 082 - 294 - 6235