

健診を上手にを使って 健康長寿を目指すセミナー

知って得する！

日本は 100 歳まで生きることが当然とされる時代を迎えつつあります！100 年を生き抜くには、「健康第一」です！「病気になってから治す」のではなく、「人間ドック」など健診を上手に活用して、食事や運動などの生活習慣に気をつけ、長い老後を豊かに暮らすヒントを聴いてみませんか？

【日時】

2018
6/18 (月)
10:00 ~ 12:20

【会場】

社会福祉法人 西円山敬樹園
溪仁会円山クリニック

札幌市中央区大通西 26 丁目 3 番 16 号



参加費 無料 **送付 迎** **お弁当 付き**

【お申込み・お問合せは】

☎ **011-631-1021**

受付時間：月曜日～金曜日 午前 9 時～午後 5 時 30 分

受付担当：西円山敬樹園 経営管理課 中谷（なかや）

申込締切：先着 **25 名様限定**

※町内会行事の参加名簿としてお名前・ご連絡先を伺います



【プログラム】

■第 1 部
10:00 ~

◇もっと知りたい！人間ドック！



～ 特定健診・
人間ドックの違いとは？～

健康診断で生活習慣病を早期発見し、早期治療すると動脈硬化の進行や心筋梗塞・脳卒中の発症リスクを抑えることができます！健診の助成制度や人間ドックの料金、この検査項目ではこれがわかる！など、健康診断のアレコレをご説明！胃カメラの機器などの見学もこの機会にぜひ！その場で質問も受けます！

■第 2 部
10:50 ~

◇「食べて伸ばす健康寿命」

～シニア世代からの食事のポイント～

生きるパワーの源は毎日の「食」。高血圧・糖尿病・脂質異常症などのあらゆる生活習慣病の予防や改善の基本も「食生活」です。シニア世代のバランスのとれた健康的な食生活のポイントとレシピも合わせてご紹介！

■第 3 部
11:30 ~

◇メディカルフィットネスの見学体験



～生活習慣病の予防と
運動習慣～

生活習慣病の予防には食生活同様、運動習慣も重要です！あわせて、健康寿命を縮めてしまう大きな原因が「転倒・骨折」でもあります。自宅で出来る簡単な体操をご紹介！健康運動指導士のサポートで、医療分野と運動分野を連携させたプログラムで健康増進・維持のために利用できるフィットネスを見学してみませんか？

【送迎場所】

※JRバス停留所のため乗降中のみ停車となります。

- | | |
|----------------|--------|
| ① 円山西町神社バス停 | 9:30 発 |
| ② 円山西町 3 丁目バス停 | 9:30 発 |
| ③ 円山西町 2 丁目バス停 | 9:32 発 |
| ④ 円山西町 1 丁目バス停 | 9:33 発 |

※お帰りの際も上記場所へ送迎いたします。

※現地集合・現地解散も可能です。