

心も体も若返る 健康運動のススメ

～老いても元気であるために～

健康を保ちながらいかに長生きするかを、専門家を招いて考えていく講座です。

入場は無料ですので、多数の方のご参加をお待ちしております。

日 時 平成24年 **2月18日(土)** 午後**3時**～午後**5時**

場 所 佐賀勤労者総合福祉センター(メートプラザ佐賀)

内 容

講演(各30分)

軽い運動の効用 ー分子生物学と疫学の視点からー

佐賀大学医学部 社会医学講座 助教 **西田 裕一郎** 先生

若返りのための関節機能・能力維持法 ロコモティブシンドロームの予防を目指して

佐賀大学医学部附属病院 整形外科 講師 **北島 将** 先生

特別講演(60分)

「貯筋で元気に!」 ー身体教養のススメー

鹿屋体育大学 学長 **福永 哲夫** 先生

対 象 一般市民、医師、医療従事者等

参 加 費 無料

主 催 佐賀県医師会健康スポーツ医部会

後 援 佐賀県健康増進課、佐賀市医師会、佐賀新聞社、西日本新聞社、朝日新聞社、読売新聞佐賀支局、毎日新聞社、(社)共同通信社、時事通信社佐賀支局、STSサガテレビ、NHK佐賀放送局、NBCラジオ佐賀、エフエム佐賀

平成24年 **3月1日(木)～7日(水)**は

子ども予防接種週間

です!

4月からの入園・入学に備えて、
必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう!

- 予防接種に関しご不明な点は、かかりつけ医へご相談ください。
- 予防接種実施医療機関(接種希望者は予約してください)については、最寄りの郡市医師会、市町窓口又は県医師会へお問い合わせください。

主催: 日本医師会・日本小児科医会・厚生労働省

