

玉野市立図書館・中央公民館 主催 特別講座

知っておきたい体の事

正しい知識を身につけて、自分の身を守ろう。

令和7年 **9月14日** (日)

14:00 ~ 16:00 ※13:30~ 開場

場所：玉野市立図書館・中央公民館 第3・4研修室

定員：30名 (要申込制・先着順) お電話または総合カウンターで申し込み

受講料
無料

講座内容

「がん相談支援センター」をご利用ください

「もし、がんと診断されたら」「ご家族が、がんと診断されたら」
「日常生活でのがん予防について」など専門スタッフがわかりやすく解説します。

講座内容

からだのなかから元気に いきいき血管講座

心臓から酸素や栄養を全身に届ける「血管」は健康の要。
衰えると命に関わる病気の原因になります。この講座では
血管を元気に保つ生活法を学び、**【血管年齢測定器】**で
血管年齢も測定できます。

当日スケジュール

※内容は変更する場合があります

- 13:30 ~ 受付
- 14:00 ~ がん相談支援センター講座
- 14:30 ~ 質疑応答
- 14:50 ~ 休憩 (10分)
- 15:00 ~ いきいき血管講座・血管年齢測定
- 16:00 終了

いきいき 血管講座講師

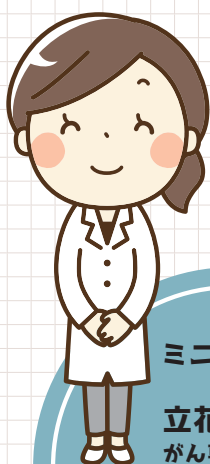
明治安田生命保険相互会社
岡山支社岡山山西営業部
総務課長

栗坂 恭子 氏

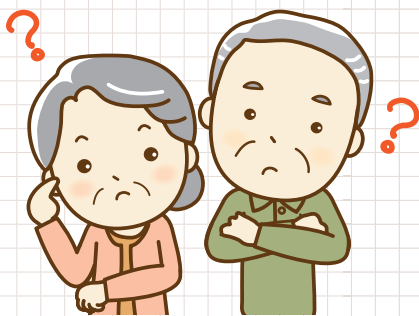
【お問い合わせ】

玉野市立図書館・中央公民館
玉野市宇野 1-38-1
天満屋ハッピータウン・メルカ2階
0863-31-3712

玉野市立図書館・
中央公民館 HP



がん
ミニレクチャー
講師
立花 裕子 看護師
がん専門相談員
2008年より
岡山赤十字病院
がん相談支援センター
勤務



※前回の講座の様子



講座名		特別講座『知っておきたい体の事』	
名前		年齢	
電話番号			

受付日
受付番号