



市民公開講座 第4回



市民の医療と健康を考える会

生活習慣が
あなたの **体型** をつくるのです。

病気の予防は
生活習慣の改善からです！
どうい生活方をすれば
元気で長生きできるでしょうか…



入場無料

日時

平成27年

11月21日(土)

14時30分～16時00分

会場

仙北市民会館

仙北市田沢湖生保内字武蔵野 105-1

現在、平均寿命は延びていますが、健康で自立した日常生活を送ることのできる健康寿命を延ばすことが幸せに長生きする秘訣です。

介護などを必要としない健康寿命を延ばすため、早い時期から健康的な生活習慣を確立し、からだをメンテナンスしていきましょう。



一診一笑

南々亭 骨太 氏こと
鈴木 裕之先生の診療
モットーです。

一回の診察で一回は患
者さんに笑ってもらうよう
実践されているそうです。

講演

『延ばすのは寿命ではなく健康寿命』

講師

南々亭 骨太 氏
(すずきクリニック院長 秋田市)



笑

笑

・お話しあ後は、田沢湖の温泉でからだを休めていってください。

●主催 仙北市医療協議会

●お問合せ 仙北市市民福祉部 保健課

TEL 0187 -55 - 1112