

あなたの生活習慣

あなたの生活習慣は、大丈夫ですか？

まちがったままだと将来、大きな病気につながることも…
病気が進行してから治療することは、時間もお金もかかります。
そうならないために、大切なのは、

「今」行動することです。

生活習慣の改善ポイントを学んで、健康生活に向けて
スタートをきりましょう！！

大丈夫？

生活習慣改善セミナー

～生活習慣病を自分で予防する～

平成29年3月1日(水)

【受付】午後5時30分から

【講演】午後6時から7時

【質疑・卒煙相談】

午後7時から7時30分

講師 土井内科医院(京都市)

院長 土井たかし先生

場所 保健センター2階

当日は無料で、
血管年齢・肺年齢などの
測定が受けられます。



問い合わせ・申し込み先
亀岡市保健センター
【TEL】0771-25-5004
【FAX】0771-25-5128

申し込みは
2月27日まで