

生活習慣病予防教室（2 日制）

足がだるい、痛い、重い、むくみやほてり、寝ている時に足がつる、血管がポコポコ膨れる、血管が浮き出て見える、皮膚が茶褐色になる、皮膚がぼろぼろになるなどの症状がありましたら、下肢静脈瘤かもしれません。

1 日目は、下肢静脈瘤の専門病院の医師による講演会、2 日目は運動指導員による生活習慣病を予防・改善する運動の話と実践です。

とき・内容 下図表のとおり

▼生活習慣病予防教室（2 日制）

と き	内 容	講 師
9 月 15 日(木) 13 時 30 分～ 15 時 30 分	足の静脈の話～下肢静脈瘤とは？～	保坂純郎さん（四谷・血管クリニック院長）＝写真
9 月 16 日(金) 13 時 30 分～ 15 時	生活習慣病を予防・改善する運動の話と実践	染谷由希さん（順天堂大学スポーツ健康科学部助手）

会場 いきいきプラザ一番町地下 1 階
カスケードホール（一番町 12）

対象 20 歳以上
で千代田区に
住民票があり
現在住んでい
る方、各回 50
名（申込順）



申込み 電話で
健康推進課健康推進係（☎5211－
8161）へ。