

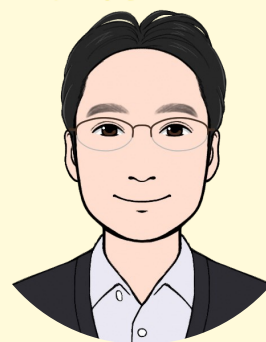
定員  
100名

# 福島市健康セミナー

## 自分が自分の医者になるコツ ～病気を防ぐ生活習慣の実践講座～

講師

この花内科クリニック  
院長 坂本 信雄 先生



生活習慣病の基本と予防のための生活習慣について、実践的な内容を学ぶセミナーです。

「血圧や血糖が高いかも」「脂質が気になる」「メタボになった」

「生活習慣病で通院中」「楽しく健康づくりしたい」

「今は何ともないけれど、自分や家族のために予防に取り組みたい」

健康を守るための第一歩は「知ること」です。この機会にぜひご参加ください。

日時

令和8年2月19日（木）

午前10時～11時30分（開場：午前9時30分）

会場

保健福祉センター5階 大会議室

〒960-8002 福島市森合町10-1

お申込み ～WEB・電話・FAX(裏面)からお申込みください～

主催 福島市

☎ 024-525-7680

福島市保健所健康づくり推進課

受付時間：平日8：30～17：15

WEBでのお申込はこちら



# FAXで申込み

FAX番号 024-525-5701

健康づくり推進課検診予防係宛

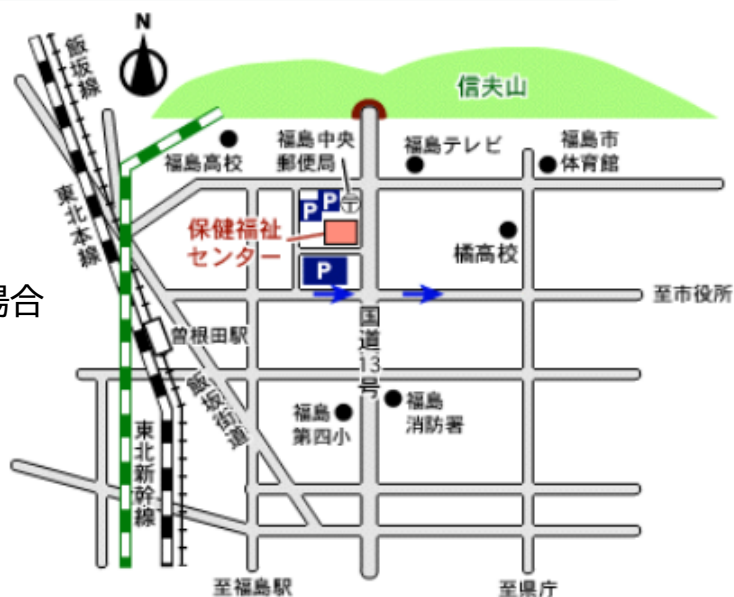
氏名等を記入のうえ、上記番号へFAXください

氏名	年齢	電話番号
	(        ) 歳	
	(        ) 歳	

## 会場 案内図

駐車場の数に限りがありますので、  
公共交通機関をご利用ください。

公共交通機関(福島交通バス)をご利用の場合  
福島駅より市内循環1・2コース  
「保健福祉センター前」下車



たのしく

「健脚」

おいしく

「適しお」



福島市では、生活習慣病を予防して健康寿命を延伸し、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる「健都ふくしま」の実現を目指し、健康づくりに取り組んでいます。