

からだスツキリ減量教室 健康運動教室 第3期生募集

正しい減量方法を学び、メタボリックシンドロームや運動不足などを解消しましょう。



●対象者 40歳以上の市民で、2、3kg程度の減量をしたい、膝痛がない人

●内容 ◇講話(運動・栄養)◇体力テスト◇運動の実践(筋トレ、ストレッチ体操、ウォーキング、スロージョギング、リズム運動 など)

●定員 各会場25人程度(申込多数の場合は新規優先の上、抽選)

●参加費 1000円(10回分)

●持ってくるもの ◇運動のできる服装◇室内シューズ◇タオル◇筆記用具

●申込方法 往復はがき(健康運動教室第3期生申し込み)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・希望会場(第2希望まで)・治療中の病気を記入)

※返信面は決定通知に使用します。窓口で申し込む場合は、はがき

●申込期限 11月13日(金)(必着)
●申し込みと問い合わせ先
すこやか長寿課健康長寿担当
〒816-0932 瓦田4-2-1
☎(501)2222

を持って来てください。(市役所1階福祉サービス案内コーナー、各地域行政センター(コミュニティセンター内)でも受け付けます。)

会場	期日	時間
コミュニティセンター 中央	令和3年1月6日～3月10日の毎週水曜日(計10回)	午前10時～11時半 (初日は午前9時半～11時半)
		午後1時半～3時 (初日は午後1時半～3時半)
南	令和3年1月8日～3月12日の毎週金曜日(計10回)	午前10時～11時半 (初日は午前9時半～11時半)
		午後1時半～3時 (初日は午後1時半～3時半)

こんにちは
保健師です。

10月17日(土)から23日(金)は
薬と健康の週間です

●薬剤師・薬局を活用しましょう

薬剤師は調剤や医薬品の供給をしているイメージがありますが、ほかにも、薬・医薬品の飲み忘れや困りごとの相談を受けていることを知っていますか。

薬は病気を治すために使いますが、間違った使い方はかえって健康を害します。今どのような薬を飲んでいるのかを正しく理解して使いたしましょう。また、ジェネリック医薬品の相談もできます。

●薬に関するよくある質問

Q 薬を飲んでいないのに、体調が良くなりませんか。飲むのをやめていいでしょうか。

A 自己判断で服用を中止すると、副作用がひどくなる薬もあります。体調が良くなる原因として、薬が合っていないことも考えられます。薬の種類を変更できる場合がありますので、まず

はかかりつけの医師か薬剤師に相談しましょう。

Q 複数の病院から薬をもらっています。飲み合わせは大丈夫ですか。

A 複数の病院から処方してもらっている場合は、必ずお薬手帳を発行してもらい、医療機関や薬局に持っていきましょ。薬の名前は違っても作用が重複していることがあります。

●薬についての相談先

◇福岡県薬剤師会くすりなんでもテレホン
☎(271)1585

◇筑紫薬剤師会
☎(571)8116

●問い合わせ先

すこやか長寿課健康長寿担当
(すこやか交流プラザ内)
☎(501)2222

