

# 市民公開講座

## 健康で自分らしく生きていくために

～よく食べ、よく動き、いつまでもハツラツと～

健康長寿は誰しものが願うことです。

ちょっとした工夫で実現できるのです。

今回の講演会でその方法を覚えていただき、取り組んでみませんか。

参加費無料  
(事前申込)

定員先着  
**90名**

定員になり次第、締め切らせていただきます

### 講演

「生活・身体活動を守る“かんたん”健康体操の実践」

健康運動指導士の立場から

康生会クリニック **今井 優 氏**

「シニア世代を元気に過ごす食生活」

管理栄養士の立場から

医療法人 原田病院 **田中 尚美 氏**

「健康長寿をめざして～禁煙と食べる順番～」

医師の立場から

梶山内科クリニック院長 **梶山 静夫 先生**

### 日時

令和元年**9月29日(日)**

14時～16時(受付13時30分～)

### 会場

メルパルク京都6階宴会会議場D【鞍馬】

### 主催者・お問合せ先

京都市下京区・南区・東山区在宅医療・  
介護連携支援センター(連携センター べんけい)

担当:堀田(ほった)

京都市南区唐橋堂ノ前町15-9

エステート南ビル3階

一般社団法人 下京西部医師会内

TEL.075-693-8677

▼お申込みはこちらから

ご参加いただけない場合のみ、こちらから連絡させていただきます

※点線に沿って切り取ってお申込みください。

郵便はがき

料  
金  
受  
取  
人  
払  
郵  
便

京都中央局  
承認  
1303

差出有効期間  
令和元年9月  
30日まで  
(切手不要)

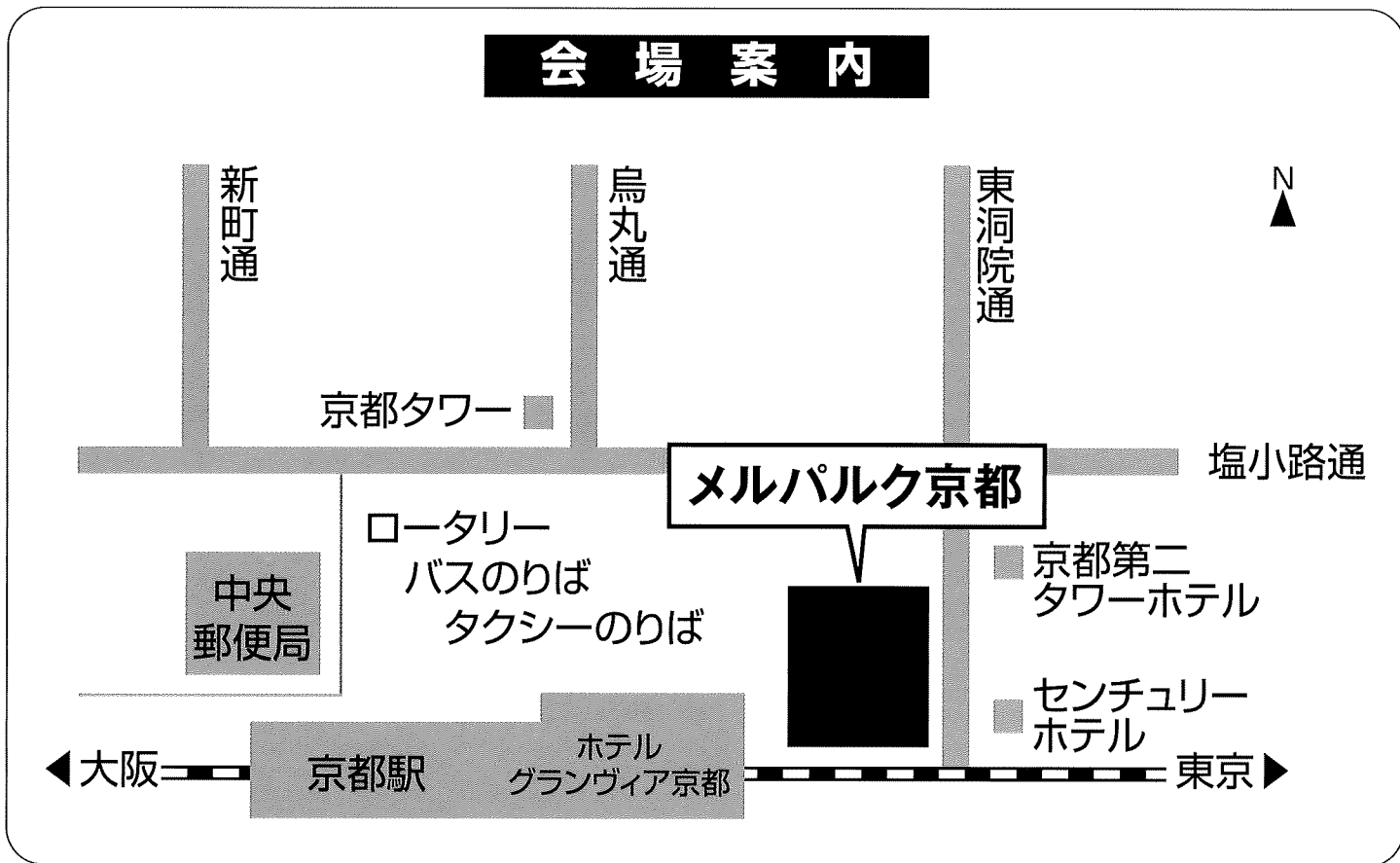
6 0 1 - 8 7 9 0

一般社団法人 下京西部医師会 事務局 宛

2 2 1  
京都市南区唐橋堂ノ前町15-9  
エステート南ビル3F



# 会場案内



## アクセス

JR京都駅(烏丸中央口)から東へ約1分

市民公開講座

## 健康で自分らしく生きていくために ～よく食べ、よく動き、いつまでもハツラツと～

参加申込みはがき

ご住所 □□□-□□□□	
お名前	
お電話番号	
参加人数	ご質問等がございましたら ご記入ください。 (いただいた質問すべてにお答えできない場合もございます。)
名	
.....	
.....	
.....	
.....	

締め切り：2019年9月26日(木)着日有効

### 主催者・お問合せ先

京都市下京区・南区・東山区在宅医療・  
介護連携支援センター(連携センター べんけい)  
担当:堀田(ほった)

京都市南区唐橋堂ノ前町15-9  
エステート南ビル3階  
一般社団法人 下京西部医師会内  
TEL.075-693-8677



ご応募いただいた皆様の個人情報の取り扱いには最大限の注意を払い、来場者の確認にのみ利用させていただきます。