

健康講座

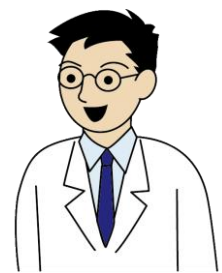
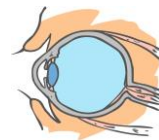
— 「高齢者に多い眼の病気」 —



～いつまでも保ちたい目の健康～

七里地区社会福祉協議会では、地域の皆様が健康で楽しい日々の送れることを願い健康講座を企画いたしました。参考になるお話がたくさん聞けることと思います。皆様、お誘いのうえご参加ください。

日時： 令和4年11月10日（木）14時～15時
場所： 七里公民館 レクホール
講師： 石井眼科クリニック 石井靖宏院長
内容： 1 目の病気



2 気になる症状
3 生活の注意と治療の目安・予防 他
持ち物： 筆記用具、飲み物、上履き、マスク（着用）
対象者： 七里地区在住者（どなたでも参加できます。）
定員： 約50人（先着順） 参加費： 無料
主催： 七里地区社会福祉協議会
共催： 七里公民館
申込受付： 七里地区社会福祉協議会（敬寿園七里ホーム内）
令和4年10月11日（火）から
平日 13時～18時



電話またはFAXにて 048（687）9997

※参加当日は、必ず体温を測定し健康状態を確認したうえで参加してください。
体調のすぐれない時は、無理をせず、参加はご遠慮ください。
コロナ感染状況によっては、事業を中止する場合があります。



毎日全身を動かす有酸素運動やストレッチ
の習慣をつけよう！
一日8,000歩のウォーキングを楽しもう！