

入場無料
予約不要

令和6年度 市民健康づくり講座

日時	演題	講師	オンデマンド 配信
7/11 (木) 14:00～15:30	今日からはじめよう！ 高血圧予防のポイント	はせがわ心血管クリニック 院長 長谷川 一志	—
8/22 (木) 13:30～15:00	知って安心！ 大腸がんから身を守る方法	岸原病院 医師 岸原 輝仁	—
9/12 (木) 13:30～15:00	はじめよう 歯周病予防！ ～いつまでも健康に過ごすために～	白銀吉田歯科医院 院長 吉田 茉莉子	—
10/3 (木) 13:30～15:00	気をつけたい目の病気	鹿内眼科医院 院長 鹿内 祐樹	—
11/14 (木) 13:30～15:00	ストップ糖尿病！ ～みんなで学ぼう 予防の基本～	青森労災病院 糖尿病・内分泌内科 玉澤 直樹	○
12/5 (木) 13:30～15:00	あなたのお口は大丈夫？ ～正しいケアがあなたの健康を守ります～	ソリスデンタルクリニック 院長 及川 大成	○
※先着100名！ 1/21 (火) 13:30～15:30	肺の生活習慣病 「COPD」について学ぼう！	はやし呼吸器・総合内科クリニック 院長 林 彰仁	—
健康はちのへ21 特別講演	今日からはじめる運動習慣 ～自宅でできる運動～	エスプロモ株式会社 健康運動指導士 斉藤 あかね	—
2/6 (木) 13:00～14:30	おさえておきたい 薬の基礎知識	大洋堂薬局 代表取締役 大久保 智樹	○
3/6 (木) 13:30～15:00	耳鼻科のお話	洲崎耳鼻咽喉科医院 院長 洲崎 洋	—

八戸市総合保健センター

(田向三丁目6番1号)

「イオン田向店」バス停下車 徒歩2分。



会場はこちら！



【オンデマンド配信の視聴について】

視聴をご希望の方は、予約が必要です。
詳細は市ホームページをご確認ください。

QRコード



または 八戸市
市民健康づくり講座
で検索



●日時・開催方法・内容等が変更になる場合もございます。詳細は、広報はちのへ、市ホームページをご参照ください。
●八戸市医師会ホームページの「健康一口メモ」に過去の健康教室の内容を掲載しております。

【問合せ先：八戸市保健所 健康づくり推進課 0178-38-0713】