

10年後の自分を デザインしよう!

参加
無料

現役医師による健康講座

わたしの知らない
わたしのカラダ。



中日ビルにある健診施設

DAIDO
MEDICAL SQUARE

ご好評につき

健康講座

第4弾開催!

10.6 月 18:00~19:00

食事

10.20 月 18:00~19:00

飲酒

11.10 月 18:00~19:00

たばこ

12.1 月 18:00~19:00

運動

12.15 月 18:00~19:00

睡眠

会場

中日文化センター栄
名古屋市中区栄 4-1-1 中日ビル 4 階

要予約

お申込みは ☎ お電話 または 🪟 窓口で!

「●月●日のセミナー」とお伝えください

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせ下さい。

※ 受講料には維持管理費が含まれています。 ※ 一部講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

※ 講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせ下さい。

※ お申し込みの人数によっては開講中止となる場合もございます。予めご了承下さい。

登録料
不要

中日文化センター
Bridge to the Future 栄

〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F

☎ 0120-53-8164

10:00~19:00 (日曜日は17:00まで)

今の生活習慣が、10年後のあなたの健康をつくります。

食事、飲酒、たばこ、運動、睡眠——どれも「大切だと分かっているけれど、なかなか続けられない」ことばかり。そんなあなたに、自分の健康習慣を振り返り、10年後の元気な自分をデザインするヒントをお届けするのがこのセミナーです。医師の解説や参加型ワークショップ・クイズを交えて、楽しく学びながら自分の習慣を見直せます。10年後も元気でいられるための一歩を一緒に踏み出しましょう。

10.6 月 18:00～19:00

医師 小島 博嗣 (DAIDO MEDICAL SQUARE 院長) & 管理栄養士

食事

毎日の食事を振り返り、自分の食べ方のくせを知ること、10年後も元気で過ごすためのヒントを学びます。野菜の量や間食の取り方など、医師と管理栄養士がアドバイス。無理な制限ではなく、楽しみながら続けられる工夫を考えます。

10.20 月 18:00～19:00

医師 小島 博嗣 (DAIDO MEDICAL SQUARE 院長)

飲酒

自分の飲酒量を振り返り、飲みすぎによる体への影響を学びながら10年後も健康にお酒を楽しむ方法を考えます。お酒の適正量の目安や工夫・楽しみ方の工夫を見つけ、自分に合った“たしなみ方”をデザインします。

11.10 月 18:00～19:00

医師 小島 博嗣 (DAIDO MEDICAL SQUARE 院長) & 看護師

たばこ

たばこが体に与える影響を学び、自分がやめるための工夫や行動のヒント、家族や周囲のサポート方法も紹介します。10年後も元気で過ごすために、今日から取り入れられる具体的な方法を考えます。

12.1 月 18:00～19:00

医師 小島 博嗣 (DAIDO MEDICAL SQUARE 院長) & 理学療法士

運動

生活習慣病予防のための筋力・体力維持を目標に、生活の中での運動習慣づくりを学び、10年後も元気に動ける体を作る工夫を考えます。理学療法士おススメの自宅で簡単にできる運動もご紹介！

12.15 月 18:00～19:00

医師 小島 博嗣 (DAIDO MEDICAL SQUARE 院長)

睡眠

自分の寝る時間や睡眠のくせを振り返り、10年後も心身の健康を守る快眠の工夫を学びます。寝る前のスマホや夜食、寝酒など生活習慣の影響を確認し、今日からできる工夫で質のよい眠りを習慣にします。