



松南地区健康講座

「ストップ! The・メタボ」

今年度の健康講座はメタボリックシンドローム（通称：メタボ）対策です。メタボになると、生活習慣病などの病気にかかる可能性が高くなるといわれています。講座終了後も、自分でできる予防の取り組みを実践しながら身につけましょう！

回	月 日	内 容	講師
1	10月 4日（水）	検診から見た松南地区の不都合な真実	地区担当保健師 櫻井さん 健康運動指導士 荒井さん
2	10月23日（月）	肥満と糖尿病 ヒトはなぜそんなに食べるのか？	独立行政法人国立病院機構 まつもと医療センター 松本病院 青木雄次 外来診療部長
3	11月10日（金）	管理栄養士が教える いきいきバランス食	管理栄養士 瀧川さん 健康運動指導士 荒井さん
4	11月27日（月）	メタボ予防は認知症予防	南部包括支援センター 大友さん

時 間：午後2時～

会 場：松南地区福祉ひろば

服 装：第1回と第3回は体を軽く動かしますので
運動のできる服装でお越し下さい。

※事前申し込み必要

申込み：松南地区福祉ひろば Tel.28-0168

主催：松南地区担当職員連絡会



裏面もご覧ください→

全戸配布

H29松南地区公民館だより 9月号

なんなんひろば



秋のバスハイク

講師：奈川自然案内人



奈川の魚道を見に行こう

10月8日(日)

行先：金原砂防堰堤・高ソメキャンプ場

- 8:00 なんなんひろば 集合
- 8:15 松本駅アルプス口 集合
- 10:00 金原砂防堰堤(魚道) 到着
- 11:30 高ソメキャンプ場 到着
散策・昼食
- 14:30 高ソメキャンプ場 出発
- 15:45 松本駅アルプス口 到着
- 16:00 なんなんひろば 到着

自然案内人の方と一緒に歩きます。
申込みはお子さんと一緒に♪
魚道の見学と散策のあとは、ニジマス
を焼いてみんなで食べます。

定員：先着 30名
対象：お子さんとその保護者
料金：1家族700円(ニジマス1匹付)
持ち物：昼食・飲み物・雨具など

申込み：9月6日(水) 午前10時から
電話・窓口にて受付開始(先着順)
電話：26-1083(松南地区公民館)

共催
子どもが輝く食育ネットワーク松本

救命救急講座

松南地区公民館・青少年ホーム 共催

大切な人のもしもの時のためにAEDの使い方等を学習
しておきませんか？(受講の修了証をお渡しします。)

講師：松本広域連合 消防署職員
日時：10月21日(土) 午後2時から午後5時まで
会場：松南地区公民館 2階 会議室3
定員：30名
参加費：1人150円(テキスト代)
申込み期限：10月6日(金)
申込み：なんなんひろば TEL 26-1083



表面もご覧ください→