



# 今日から始める！ 生活習慣病をひどくしないコツ！

■日時 令和8年 1月24日(土) 午後2～3時  
(受付:午後1時30分～)

■会場 潮来市かすみ保健福祉センター  
(潮来市島須777)

■対象者 どなたでも参加できます

■講師 潮来ハートクリニック 院長 阿久津 靖 先生

■内容 血圧、血糖、コレステロールを  
ひどくしないためのやさしい健康教室

14:00～14:15 潮来市民の健康の様子を分かりやすく紹介するお話(保健師)

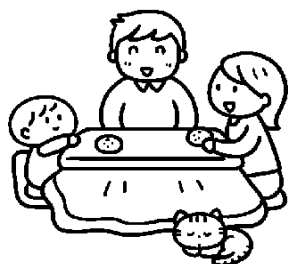
14:15～15:00 生活習慣病を重症にしないお話

潮来ハートクリニック 院長 阿久津 靖 先生

■参加費 無料



■当日参加もお受けします



■参加申込・連絡先

潮来市かすみ保健福祉センター

電話 0299-64-5240

メール [kenkou@city.itako.lg.jp](mailto:kenkou@city.itako.lg.jp)

