

令和8年度

参加無料！



©東京ハイジ/五戸町

五つの戸 健康講座

日付・場所

13:00～15:30（受付12:30～）

※R8.11.14開催分のみ 13:30～15:30（受付13:00～）

R8.9.2（水）

五戸町立公民館 定員40名

①「大切な人のところに寄り添う
～気づき・聴き・つなぐゲートキーパー～」

講師 認定NPO法人あおもりののちの電話
研修委員会

弘前大学大学院保健学研究科准教授
田中 真 氏
[※詳細裏面](#)

R8.9.18（金）

瑞穂館 定員40名

②-1

「食べる時間で変わる？」

血糖値と食事のはなし」

講師 柴田学園大学教授 前田 朝美 氏

②-2

「糖尿病ってどんな病気？」

～予防から治療まで～」

講師 なの花薬局薬剤師 本島 志穂 氏

R8.10.20（火）

倉石コミュニティセンター

③-1 定員30名

「いつまでも食べる楽しみを！」

お口の健康とオーラルフレイル予防」

講師 松尾歯科 歯科衛生士

原 有紀 氏

③-2

「ノルディックウォークをしよう！」

講師 五戸町スポーツ振興公社

健康運動指導士 原 真由美 氏

R8.11.14（土）

五戸町立公民館 定員40名

④-1

「循環器病の予防

～脳と心臓を守るために役立つお話～」

講師 弘前大学大学院医学研究科教授

富田 泰史 氏 ほか

※④-1は 第9回県民公開講座と併催
サテライト（オンライン）開催

④-2

「高血圧を予防するための食生活について」

講師 五戸町健康増進課

管理栄養士 伊藤 洋輔 氏

●全ての回にどなたでも参加できます！ ●にこかこカードに1ポイント付与！

●全4回中2回以上参加した方に日用品プレゼント！！

Webからも
予約できます！

申込み
（先着順）

五戸町 健康増進課

☎0178-62-7958

