**「ウエルネス教室」**

**～体を動かして元気になろう～**

徳島県の糖尿病死亡率は、全国的に高い状態が続いています。

平成29年度は、再びワースト1位となりました。

その中で、75歳以上の高齢者の割合が増加しています。

シニア世代の運動習慣の定着化を目指し、

生活習慣病予防から介護予防を意識した、「ウエルネス教室」を開催します。

この機会に一緒に学んでみませんか？

**日時：平成31年3月7日(木)　午後14：00～15：00**

**(受付：午後13：45～)**

場所：博愛記念病院　５階講堂　(徳島市勝占町惣田9)

お申し込み方法：お電話にてお気軽にお申し込みください！

　　　　　　　　　　　　　　　　　　Tel：088-669-0151　担当：山中・赤松

教室の内容

1. 14：00～14：30

「糖尿病について～知らないと怖い病気～」

　　　講師：徳島平成病院院長　斉藤　晴比古先生

1. 14：30～15：00

「自宅で簡単♪セラバンド体操！」

　講師：博愛記念病院　理学療法士



**参加無料**

**当日参加OK！**

この教室は、徳島県からの委託事業で実施しています。　　主催：徳島県、平成アメニティ