

精神保健福祉講座 生活習慣病について学ぼう

生活習慣病に罹ると、生活の質(QOL)が低下してしまいます。日々の暮らしの中で、身体的な苦痛を軽減させたり、生きがいをもって暮らし続けられるようにしていくためにはどんなことに気を配ればよいのでしょうか？

中部すこやか福祉センターの保健師さん・栄養士さんをお招きしてご講演いただきます。



講座内容

- ・栄養士さんの栄養指導
- ・コンビニ中心の食生活の方へ
- ・血圧測定をやってみよう！

日時:2024年8月28日(水) 14時~15時

場所:中野区地域生活支援センターせせらぎ オープンスペース

対象:精神障害当事者、家族、関心のある方 定員20名

参加費:無料

申込:電話(03-3387-1326)

または直接職員へお申し付け下さい

担当:猪狩