



こころの健康づくり講演会

## 中高年からの心の健康 ～脳神経科医の立場から～

いつまでもイキイキはつらつと過ごしたい・・・誰もが願うところではないでしょうか。  
脳神経科医の先生から心と体の健康を保つためにできることを一緒に学びましょう。

- 日 時 令和5年11月15日(水)  
午後3時00分～午後4時30分  
(受付:午後2時30分から)
- 場 所 長野市三陽保健センター 2階 多目的ホール
- 講 師 矢彦沢内科・脳神経クリニック 矢彦沢裕之院長
- 対 象 長野市民(定員50名)
- 参加費 無料
- 申込み 令和5年10月10日(火)から  
電話で 三陽保健センター  
☎(026)-259-3434 へ

定員になり次第  
締め切らせてい  
たきます。

- 当日、風邪症状のある方は参加をご遠慮ください。
- 駐車場に限りがありますので、出来るだけお車以外での  
お越しをお願いします。



【問合せ先】 三陽保健センター ☎(026) 259-3434

## 運動講座のご案内 予約制

ご自身のからだについて一緒に学んでみませんか？

＜内容＞講義、実技（簡単なストレッチなど）

＜会場＞三陽保健センター



	日程	時間	申込 締め切り日
運動習慣と筋肉が 身につく講座	10月30日（月）	13:30～15:30	10月26日（木）
腰痛予防講座	11月9日（木）	13:30～15:00	11月7日（火）
血糖値を下げる 運動講座	令和6年 1月18日（木）	13:30～15:30	令和6年 1月16日（火）

【申込先】市保健所 健康課 ☎ 026-226-9961

## 検診はお済みですか？

事前申込が必要です。 予約制

### 胃がん検診（胃部エックス線検査）

対象者：今年度40歳以上の人  
 検診内容：問診・血圧測定・検診車で  
 の胃部エックス線撮影  
 実施日：11月15日（水）  
 会場：三陽保健センター  
 定員：100人  
 受診料：1,200円



### 乳がん検診（マンモグラフィ検査）

対象者：今年度40～74歳の女性で  
 昨年度、本検査を受診して  
 いない人  
 検診内容：検診車による乳房専用の  
 エックス線撮影  
 実施日：11月22日（水）  
 ↳定員に達しました  
 令和6年1月17日（水）  
 会場：三陽保健センター  
 定員：80人  
 受診料：1,600円

【申込先】検診受付センター ☎ 0120-223-969

※受診料が無料になる場合があります。

詳しくは「令和5年度各種検診のご案内」（5月配布）をご確認ください。