

# 回 覧

平成31年1月15日

石渡区民の皆様へ

主催 石渡区  
石渡長寿会  
民生児童委員  
赤十字奉仕団  
健康推進員  
福祉推進員

## 第3回 ふれあい

### 『お茶のみサロン』開催のご案内

新年 あけましておめでとうございます！  
区民の皆様におかれましては、希望に満ちた初日の出とともに、幸多き新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、第3回ふれあい『お茶のみサロン』を下記により開催いたしますので、ご近所お誘い合わせてお出掛けください。お待ちしております。 敬具

#### 記

1. 日 時 平成31年2月13日（水）午後1時30分～3時30分
2. 場 所 石渡公民館 大広間
3. 講 話 「生活習慣病は 何をすれば薬がいらなくなるのか？」  
講師：たかはしクリニック 院長 医学博士 高橋 嗣明 先生  
概要：生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症）などの慢性疾患に対する治療の第一優先は「栄養療法」です。次の世代の治療法は…。
4. 体 操 健康推進員の指導による「手のひら体操」
5. 茶話会 講話を聴きながらの【お茶会】

★ 問合せ先 福祉推進員 支部長 横田 一 雄