

参加
無料

さわらび 健康サロン



どなたでもご参加いただけます！

- 日時** 毎月[2025年6月 – 2026年3月]
原則第1木曜日 **15:00 – 16:00**
- 会場** さわらびガーデンモール八幡
一番街2階 休憩スペース
- 講師** 一般財団法人 九州健康総合センター
北九州市立八幡病院 職員
- 参加** 事前申込み不要[当日参加]



日付	テーマ	内容
6/5(木)	感染から身を守ろう	身近な感染症から自分と家族を守るために、今日からできる感染対策のポイントを分かりやすくお伝えします。
7/3(木)	ご存知ですか？ 新たな国民病、 CKD <慢性腎臓病>	日本では成人の約5人に1人がCKDと推計されています。CKDの発症や進行には、高血圧・糖尿病などの生活習慣病が関係しています。CKDを発症させない生活習慣についてお伝えいたします。
8/7(木)	子育て相談会	お子様の急な病気やけが。「こんな時はどうするの？」受診の目安や、おうちでできるケアのポイントについて、一緒に考えていきましょう。具体的な対応方法や、日常で役立つ知識を小児救急看護認定看護師がお届けします。



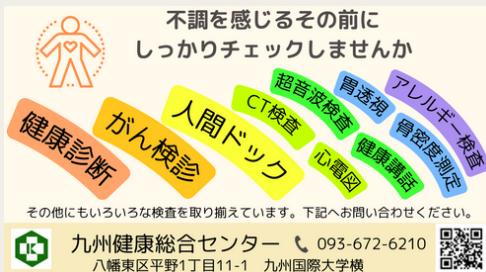
主催：KEYAKI TERRACE YAHATA

KEYAKI TERRACE YAHATAは八幡駅前エリア周辺の産官学民が連携してエリアマネジメント活動を行う任意団体です。さわらび健康サロンは“このまちで暮らす誰もが健康で豊かな生活を送ること”を目的とした取り組みです。

お問合せ：八幡駅前開発株式会社
093-681-0697
受付時間 | 平日9:00~17:00



日付	テーマ	内容
9/4(木)	おいしく食べて 糖尿病予防！ －食べ方で変わる血糖値－	食生活の乱れや運動不足などの生活習慣に 関係する“2型糖尿病”は予防が可能です。 食事内容だけではなく、どのような食べ方を すれば良いのかお伝えいたします。
10/2(木)	AED使用方法	AED操作を学び、いざという時に備えましょう。 実際にAEDを使用した操作方法や電極パッドの貼り方、 電気ショック時の注意点などを実践的に学べます。
11/6(木)	STOP 腰痛 －どこを鍛える？－	腰痛は男性が訴える症状の第1位！ 姿勢・筋力低下が原因で起きる姿勢腰痛症の メカニズムとその予防についてお伝えいたします。
12/4(木)	結核のおはなし	「結核ってもう過去の病気？」 いいえ、今も意外と身近にある病気です。 感染の仕組や症状を分かりやすくお伝えします。
1/8(木)	STOP 腰痛 －膝の負担を 軽減しよう－	膝痛を引き起こさないためには予防が大事！ 膝の痛みの多くは変形性膝関節症が原因です。 膝痛の原因と予防法についてお伝えいたします。
2/5(木)	転倒しない カラダづくり －口コモ体操で 筋力・柔軟性アップ－	加齢と共に筋力や柔軟性が低下してつまずきや 転倒の危険性が高まります。今回は生活中で 簡単にできる口コモ体操をご紹介します。
3/5(木)	子育て相談会	お子様の急な病気やけが。「こんな時はどうするの？」 受診の目安や、おうちでできるケアの ポイントについて、一緒に考えていきましょう。 具体的な対応方法や、日常で役立つ知識を 小児救急看護認定看護師がお届けします。



九州健康総合センター 093-672-6210
八幡東区平野1丁目11-1 九州国際大学横

