

23 生活習慣病予防

内 容

地域の方を対象とした「健康増進運動教室」、「慢性腎臓病を運動で予防しよう」など
軽い運動や日ごろの身体活動を向上することで、生活習慣病である慢性腎臓病を予防する方法を学びます。

対 象

40歳以上

実施時期

土曜日または日曜日

必要な設備等

体育館など体を動かせるスペースが必要です。

担当講師

医学部看護学科
神徳 和子(こうとく かずこ)