

# 令和2年度仙台市障害者健康指導教室

## ～今から始める！～生活習慣病の予防！

### & ミニ講話「お口の中を見てみよう」

生活習慣病の発症は、その名前からも示唆されるように「日々の生活習慣」が深く関係しています。具体的には、食習慣や運動習慣、喫煙、飲酒などです。生活習慣病が長年持続すると脳卒中や心筋梗塞などの重篤な症状に繋がることもあります。

本教室では、生活習慣病を招く要因について学び、予防方法について紹介させていただきます。

日時 令和3年1月23日(土) 10:30～12:00

内容 ① 生活習慣病についての講話  
② 看護師からのミニ講話



対象 仙台市内に居住する身体障害当事者、ご家族など 15名

会場 仙台市若林障害者福祉センター 研修室大

費用 無料

講師 仙台市若林障害者福祉センター 瀬戸 倫治 作業療法士  
門間 鈴加 看護師

#### 申し込み

所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和3年1月16日(土)までに、郵送等にて社会福祉法人仙台市障害者福祉協会へお申し込み下さい。

#### 《問合せ・申込先》

社会福祉法人  
仙台市障害者福祉協会  
〒980-0022  
仙台市青葉区五橋  
二丁目12番2号  
TEL 266-0294  
FAX 266-0292

#### 仙台市若林障害者福祉センターまでのアクセス

##### 交通機関/仙台市営バス

薬師堂駅 バス乗り場

①のりば 20系統、412系統

市営バス霞の目営業所前行き  
→霞の目営業所前下車 徒歩10分

②のりば 50系統、X50系統、  
415系統

市営バス霞の目営業所前行き  
→霞の目営業所前下車 徒歩10分

70系統、417系統

市営バス霞の目営業所前行き  
→遠見塚小学校前下車 徒歩3分

