

# 神戸新聞

KOBE SHIMBUN

(神戸)

'16.8.-1

【健康ライフプラザの催し】兵庫県予防医学協会の主催。神戸市兵庫区駅南通5の健康ライフプラザ（JR兵庫駅南すぐ）。予約は☎078・652・5202（月曜・祝日休み）。詳細は次の通り。

〈土曜健康科学セミナー〉6日13時半～15時。武庫川女子大生活環境学部食物栄養学科の雨海照祥教授が「人生の最期まで元気であるために～介護寿命とサルコペニア・フレイルティ～」と題して話す。500円。予約不要。

〈血圧を下げるために運動と食事のできること〉10、31日、9月21日のいずれも14～16時。血圧が140/90以上の人を対象に実習を交え指導する。先着16人、受講料4千円。

〈今日からはじめる認知症予防実践教室〉8月23日14時～15時半。体操や連想しりとりなどをする。先着20人、千円。

〈自分を磨くコミュニケーション講座〉21日、9月4日、18日のいずれも

14時～15時半。心理カウンセラーの森美智代さんが講師を務める。先着30人で3千円。