

健康都市おやま宣言25周年記念事業

# CKD（慢性腎臓病） 予防啓発講演会



平成29年 **11月26日(日)**

講演：午前 10:00～11:00（受付 9:30～）

運動実技：午前 11:10～11:50

会場 **小山市 健康医療介護総合支援センター**

## 講演「あなたの腎臓大丈夫？」

～知識を身につけ慢性腎臓病予防～

おぐら内科・腎クリニック

おぐら まなぶ

院長・医学博士

**小倉 学** 先生

## 運動実技 室内でできる簡単ストレッチ&筋トシ

さとう きょうみ

運動トレーナー **佐藤 京美** 先生

お申込み

11月7日(火)より 健康増進課へ電話申込み【定員 100名】

※ 運動実技に参加希望のかたは動きやすい服装で、室内シューズ、タオル、飲み物をお持ち下さい。

※ 当日は適塩みそ汁の試飲のコーナー（参加自由）も設けています。ご自宅のみそ汁の塩分濃度も測定できます。測定希望の方は50cc程度のみそ汁を容器に入れてご持参ください。

【申込み・お問い合わせ】小山市 健康増進課 22-9607-9520