

社会医療法人 河北医療財団 主催  
第14回 地域の人と考える

入場  
無料

# around 杉並健康ライフ 2022

11月13日(日)  
10:00-16:00

会場：阿佐谷地域区民センター  
(杉並区阿佐谷北1-1-1)



テーマ

～「未病」とは何か、ご存じですか?～

「年に一度の健康診断。身体・精神・社会的健康とは」



なりきりお仕事体験 **人気NO.1!**  
(看護師・医師・薬剤師・警察官・消防士・駅長) **NEW**

プチ健康測定  
(血管・骨密度・血糖値・眼・体力) 体組計  
※一部靴下を脱ぎます

地元グルメを満喫

グルメワールド

コロナ禍の中で頑張っている飲食店さんをみんなで応援しよう! 新しくオープンしたお店や人気のあのお店も☆お楽しみに～

注意事項

ご飲食は決められた場所で黙食をお願いいたします。

事前申し込み制

締切: 10月25日(火) ※Cは11月10日  
申込先: お問い合わせフォーム  
<https://kawakita.or.jp/opinion/>  
→ 広報課(教室・イベント)、お名前(フリガナ)、メールアドレス、内容(年齢・電話番号・ご希望A①②・C①②③)  
※確認☑️・お電話をさせていただきます。  
Bは、専用応募フォームから

もっと知りたい!  
詳しくはWEBで

around2022HP

A 料理教室「減塩ししぴ」

講師: にんべん認定講師 やまちゃん  
定員: 各20名 ※先着順  
参加費: 500円(当日)  
テイクアウト(食事不可)  
① 10:30～12:00  
② 13:30～15:00

かつお節を削るところから

menu  
・出汁香るきんぴら 秋野菜のオープン焼き  
・れんこんのカレーかつお炒め  
・出汁香るもやし炒め  
・出汁がらつくね厚削りかつお節シート クリームチーズのせ

B 川柳

テーマ:  
健康・病院・子育て  
一次審査通過作品を会場に展示し、来場者に投票していただきます。  
大賞1名・優秀賞3名  
入賞10名・特別賞1名  
後日、500～5,000円のデジタルギフトを贈呈します。  
お一人さま何句でも応募可

専用応募フォームは

C 対談・セミナー 定員80名 ※先着順

①10:30～11:30  
「予期せぬ不遇や出来事との付き合い方」元柔道家ロンドン五輪銅メダリスト 西山将士氏/元レスリング選手2014アジア大会銀メダリスト 金久保武大氏 他

②13:30～14:30  
「健診を受ける意義・がん検診の大切さ」河北健診クリニック 院長 金澤 實医師

③14:45～15:30  
「消化器系のがんが増えています!」河北総合病院 消化器内視鏡診断・治療科部長 山下 浩子医師

※コロナ禍の状況によっては、中止の可能性があります。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ 河北医療財団「around 杉並健康ライフ 2022 事務局」

TEL 03-3339-5724 受付時間 10:00-17:00(月～金) ※祝日除く

2022.10

