

今日からできる 生活習慣病の予防教室

日時

2026.2.28 (土)
13:30~15:45(開場 13:00)

会場

健康プラザかつしか 1階小ホール
(青戸 4-15-14)

講師



飯田 智子 氏

(看護師/NPO 法人 Ruban Rose 代表理事)

2003 年 乳がんと診断され手術。2006 年乳がん患者をサポートする活動を行う乳がん患者会を立ち上げ、アロマテラピーやハーブを使ったセルフケアの講習会などを開催。全国各地で乳がん患者やその家族の支援、乳がんの啓発活動、小中学校でのがん教育や大人のがん教室など多くの活動を行っている。

内容

13:30~ 講演会

知っているようで知らない生活習慣病。
生活習慣病の予防について、毎日の生活への取り組みのポイントなどをお話させていただきます。

15:15~ アロマスプレーづくり

ストレスは、生活習慣病の大きな要因のひとつであり、香り（アロマ）はストレス緩和のサポートをしてくれます。森林浴をイメージした香りでアロマスプレーを作り、家に居ながらにして森林浴をしてみませんか？



お申し込み

オンライン申請、または健康推進課へお電話にてお申し込みください。

申込開始日 令和 8 年 2 月 10 日(火)午前 9 時から

オンライン：右の 2 次元コード

健康推進課：03-3602-1268



【お問い合わせ先】

葛飾区健康部(保健所)健康推進課 ☎03-3602-1268 (月~金 8:30~17:15 祝休日を除く)
(本講演会は NPO 法人 Ruban Rose と葛飾区の協働事業として開催するものです。)