

# 測ってみよう！ 肝臓の脂肪(全1回)



- エコーでの脂肪肝測定
- 脂肪肝についてのお話
- 家でもできる簡単なストレッチ指導
- 質問コーナー

※内容は変更になる場合があります

肝臓に過剰に脂肪が蓄積している状態を脂肪肝といいます。  
最近では、お酒を飲まない方や若い方にも増えているといわれています。  
放置していると肝炎や肝硬変、肝臓がんなどへ進行することもあります。  
この機会に自分の肝臓のことを知って、日常生活を見直してみませんか？

※この講座は2018・2019年の同名講座と同じ内容です。

日時	2020年2月1日(土) 14:00~15:30
会場	SBS 静岡健康増進センター(駿河区登呂) ※現地集合解散
対象	どなたでも20人(今まで同名講座を受講したことがない方)
会費	無料
申込	往復ハガキ 1月11日(土)必着(1枚1人・多数抽選) ①講座名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号をご記入の上 南部生涯学習センターあてにお申込みください。 ※HPからも申し込めます。

## 静岡市南部生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8074 静岡市駿河区南八幡町 25-21

ホームページ：<https://sgc.shizuokacity.jp/>

TEL：054-281-2184 FAX：054-281-5917

休館日：月曜、祝日、年末年始(12/28~1/4)

バス：静岡駅南口から「みなみ線内回り(中田経由)」にて「駿河区役所静岡新聞社前」下車

【個人情報の取扱い】ご提供いただいた個人情報は、本事業の実施以外の目的には使用いたしません。

