

小松島市健康づくりのつどい

とき 11月24日(日) 12:00~16:00

ところ 市保健センター・市ミリカホール

テーマ 健康な体は毎日の食事から

参加無料



ステージイベント 12:30~14:00 (開場12:00~)
※参加には整理券が必要です。

食べる時間を変えれば健康になる
~体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学~

ステージイベントは小松島市民の方が対象です。

講師 早稲田大学 先進理工学部 教授
先端生命医科学センター長

しばた しげのぶ
柴田 重信 氏



■整理券の配布について

11月11日(月)より、市保健センター・ミリカホール窓口にて配布します。

- ・お一人様2枚までとさせていただきます。
- ・定員分に達し次第終了します。ご了承ください。
- 定員に達しない場合、当日整理券を11時30分より配布します。
- ・座席は自由席です。
- ・未就学児のホールへの入場はご遠慮ください。

体験コーナーに参加すると
各コーナーで**プレゼントあり!!**
アンケートに協力いただいた方には
さらに**プレゼントあり!!**



体験コーナー 12:00~16:00

- ◆血糖測定・血糖ミニ講座
- ◆血圧測定・減塩コーナー
- ◆健康チェック **対象18歳以上**

【協会けんぽコーナー】
(体脂肪・内臓脂肪・筋肉レベル・肺年齢測定)

◆医師相談
【小松島市医師会コーナー】

◆歯周病検診・歯ブラシソムリエ
(歯みがき指導)

唾液でわかる歯周病検査
※歯みがき後2時間経過した方

【小松島市勝浦郡歯科医師会コーナー】

- ◆一食のご飯量を知ろう
- ◆おいしんぼ(試食コーナー) **先着250食**
- ◆保健師相談



歯ブラシがもらえるよ!
子ども用もあります!



お越しの際は安全のために横断歩道をご利用ください。

消費者展・無料行政相談もあります

【お問い合わせ先】

市保健センター

☎32・3551または32・2500 / FAX32・4145

Mail:hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp