

今年も開催します!「第43回小松島市健康づくりのつどい」

健康寿命を伸ばすためには、「身体も心も健康に!!」過ごすことが理想的です。ご参加の皆さまが健康づくりの楽しさを実感することができるよう、また健康づくりのきっかけとなるような様々な体験コーナーやホールイベントをご用意しています。今年は親子で参加できるイベントも実施予定です。ぜひご参加ください!



第43回健康づくりのつどい

令和6年12月1日(日)

保健センター・サウンドハウスホール

ホールイベント 10時開場 (糖尿病と闘うプロジェクト)



みんなで楽しく身体を動かして
内臓脂肪を減らしませんか?

午前の部

「椅子を使ってできる体操」

開始時間: 10時30分 終了時間: 12時

講師 フィットネスアドバイザー

平松 佐知子 先生

事前申し込みは不要です。

当日、ホールイベント参加者は、受付を行いますので、開始15分前までにお越しください。

※運動ができる服装・靴でご参加ください。

午後の部

「ふれあい親子ヨガ」

対象: 乳幼児と保護者

開始時間: 13時

終了時間: 13時30分

親子でゆったり
ヨガを楽しみませんか?



講師 ヨガインストラクター

井岡 由香 先生

「まねまねキッズヨガ」

対象: 幼児~小学生と保護者

開始時間: 14時

終了時間: 14時30分

●ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい

テーマ「身体も心も健康に!!!」

参加無料

10時30分から16時まで

コーナーイベント

- 医師相談
- 歯科医師相談・歯ブラシソムリエ・パネル展示
- 協会けんぽ【血管年齢測定・体組成測定】対象: 18歳以上
- 明治安田【ベジチェック・自律神経チェッカー】
- 保健師・おひさま助産師相談コーナー
- こどもの遊びコーナー(小麦粉粘土)
- おいしんぼコーナー(試食コーナー) 12時から先着200食
- 減塩コーナー
- 血糖測定
- こころの体温計体験コーナー
- パネル展示(自殺予防・認知症予防)
- 行政相談、消費者協会



ホールイベントやコーナーイベント2か所以上参加いただいた方にプレゼントがあるよ♪

※プレゼントはなくなり次第終了します。

こまつしま国保健康スタンプラリー事業の用紙をお持ちの方は、当日ご持参ください。

主催 小松島市健康づくり推進協議会・小松島市

後援 徳島赤十字病院・小松島市医師会・小松島市勝浦郡歯科医師会・小松島市教育委員会・徳島県助産師会

問 市保健センター ☎32・3551/FAX32・4145

✉ hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp

《今月は、市県民税3期分、後期高齢者医療保険料4期分、国民健康保険税・介護保険料5期分の納付月です。》忘れずに納期限内に納めましょう。市税の納付は、確実・安心・便利な口座振替をご利用ください。

2024年(令和6年)11月5日
広報こまつしま

