

とき 平成27年 **12月6日(日)** 12:30~16:00

ところ 小松島市保健センター・ミリカホール

テーマ **健康な体は毎日の食事から**



ステージイベント 13:00~15:00 (無料 ※聴講券が必要です)

ステージイベントは小松島市民の方が対象です。

◆ 保健師による健康こまつしま21のお話

お話の中に健康こまつしま21クイズのヒントがあるよ!

◆ 「タニタの社員食堂健康セミナー ~500kcalのまんぷく定食のコツ~」 13:30~15:00

講師 タニタヘルスリンク管理栄養士 **堀田 幸代 氏**



■ 申込方法

- ・往復はがきにて市保健センターまでお申込みください。
 - ・はがき **1枚で2名様まで**お申込み可能です。
 - ・往信用の裏面に「講演申込み」と明記し、聴講希望人数・申込者の住所・代表者氏名・電話番号を記入してください。
 - ・返信用の宛先に申込者の住所・氏名・郵便番号を記入してください。(返信用裏面は白紙)
- ※電話でのお申込みは行っておりません。

■ **申込先** 〒773-0001 小松島町字新港9番地の10 小松島市保健センター行

■ 申込締切 11月13日(金) 当日消印有効

- ・応募者多数の場合は抽選となります。ご了承ください。
 - ・座席は抽選による全席指定です。
 - ・聴講可能者には、返信用はがきにより「指定席番号入り聴講券」を11月24日以降に送付します。
- ※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 12:30~16:00

- ◆ 血糖測定・血糖ミニ講座
- ◆ 血圧・減塩コーナー
- ◆ 健康チェック
(体脂肪・内臓脂肪・筋肉レベル・肺活量測定)
協会けんぽコーナー
- ◆ イスを使ってできる運動
※運動しやすい服装でご参加ください。
- ◆ あなたにちょうどいい1食のご飯の量を知ろう!
- ◆ 試食コーナー ※先着 250食
- ◆ 小松島市医師会 医師による相談
- ◆ 保健師相談
- ◆ 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

健康こまつしま21クイズに回答していただいた方で、**正解者上位10名様に、血圧計が当たる!**

※多数の場合は抽選となります。

参加無料!

アンケートに協力いただいた方
500名様に粗品プレゼント

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 / FAX 32・4145
Mail:hokencenter@city.komatsushima.tokushima.jp