

健康への
第一歩

第32回 小松島市健康づくりのつどい

テーマ **見つけよう! 心と体の健康法**

日時 **12月3日(土)** 駐車場完備

■午前10時から午後3時まで

場所 **市保健センター・ミリカホール**



ステージイベント

●講演 10:00～11:30

「**笑いは心の健康づくり**」



NPO 法人健康笑い塾
主宰 中井 宏次先生

落語もたしなむ先生の楽しいお話です。
大笑い間違いなし♪
※参加者には粗品をプレゼント♪

●子ども向けアニメ 12:30～14:30

「**日本のおとぎ話**」「**トムとジェリー**」

1話約15分、いろいろなお話を上映しているよ♪



託児コーナーも
あるよ♪

●消費者協会展

●無料行政相談

参加無料!! 抽選で自転車や
リラックスタグツなど
当てよう!!



【お問い合わせ先】

市保健センター ☎32・3551

体験コーナー

●血糖測定・血糖ミニ講座

10:00～12:00 13:00～15:00

●血管年齢チェック 10:00～

●笑いヨガ

①10:10～ ②11:00～

③13:30～ ④14:20～

ヨガの呼吸法と笑いの体操を組み合わせた
エクササイズです♪

●試食コーナー 11:30～ (350食限定)

●徳島赤十字病院医師による医療相談

●保健師相談

●栄養士相談

●小麦粉粘土あそび

●てるてるアートバルーン

①10:30～ ②13:30～

●刺さない・痛くない家庭でできる小児はり
～ぐずる子・食べない子・弱い子がニコニコ元気!～

①10:30～ ②11:00～ ③11:30～

④13:30～ ⑤14:00～ ⑥14:30～

●親子リズム体操

①11:30～ ②13:15～

