

健康への
第一歩!!

第33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1日(土) 13:00~16:00

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 13:00~14:30

無料 ※聴講券が必要です。

「キラキラ輝く、人生のために」 講師 女優 ^{たけじょう}あき竹城さん

■ 申込方法：往復ハガキにてお申し込みください。

ハガキ1枚で4名様まで申込可能です。

電話での申し込みは行っておりません。

※未就学児の入場は
ご遠慮ください。



宛先 〒773-0001 小松島町新港9-10 小松島市保健センター行

往信用の裏面に、「講演申込み」と明記の上、希望人数、申込者の住所・氏名・電話番号を記入
返信用の宛先に、申込者の住所・氏名・郵便番号を記入（返信用裏面は白紙）

■ 申込締切：11月19日(月) 当日消印有効。

■ 応募多数の場合は、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。座席は選べませんので、あらかじめご了承ください。

■ 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20日以降に送付します。

■ ウォーキング講座 15:00~16:00

「～運動のすすめ～ ウォーキングを始めませんか」

講師 徳島赤十字病院 リハビリテーション課長(理学療法士) ^{ひがしね こうじ}東根孝次先生

ウォーキング講座参加者に抽選で健康器具が当たる！

体験コーナー

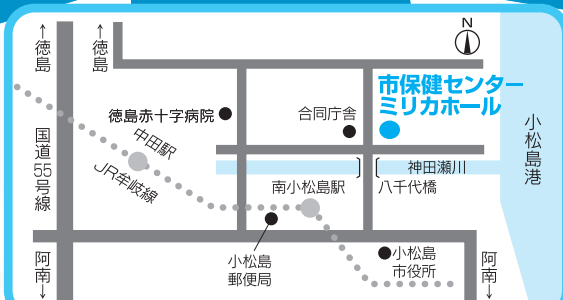
■ 13:00~

- 血糖測定・血糖ミニ講座
- 血管年齢チェック
- 体脂肪測定
- 試食コーナー（先着250食限定）
- 血圧、減塩コーナー
- 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



参加無料

先着500名様に
粗品をプレゼント!



消費者協会展 無料行政相談

【お問い合わせ先】市保健センター ☎32・3551