

平成20年度

健康まつり



日時 9月30日(火)午前10時～午後2時
会場 南保健センター

子ども向け

〈絵本^{アト}&手形スタンプコーナー〉

午前10時～正午

絵本の読み聞かせを親子で体験しませんか。
また、お子さんの手形を取ってプレゼント!

〈子どもに安全をプレゼント〉

午前10時～午後2時

- 子どもの事故を防ぐ工夫を紹介
 - 南消防署による応急手当の実技指導など
- ※実技：午前11時～11時45分

大人向け

〈健康講話〉 午後1時～2時

講題 「健康の鍵は笑顔！」
講師 五輪橋産科婦人科小児科病院
名誉理事長 丸山 淳士

〈アロマでリフレッシュ〉

①午前10時～正午、②午後1時～2時

ラベンダーの香りでリフレッシュ!

- ①ハンドトリートメント体験
- ②ハンドクリーム作り

講師 社団法人 日本アロマ環境協会認定
インストラクター 中山小百合

〈リラクスマッサージ〉

午前10時～11時30分

マッサージを受けてみませんか?

〈体力測定〉 午前10時～正午

〈健康情報コーナー〉

午前10時～午後2時

- メタボリック症候群の予防方法を紹介
- 乳がんの自己チェック方法を紹介

〈みんなで食育〉

午前10時～午後0時30分

- 札幌市食育推進計画の紹介
- 男性料理グループ展 ●手の衛生チェック
- 食生活改善展・ミニ学校給食展
- 試食(午前11時～午後0時30分 先着100人)

〈ネイチャーゲームウォーキング〉

午前9時30分～11時30分(要予約)

真駒内公園で、自然体験ゲームをしながら、
楽しく歩きませんか(3km、4kmコース)。

定員 50人(先着順)

申込方法 9月11日(木)から電話で下記へ

〈健康づくりグループの活動紹介〉

午前10時～午後2時

〈薬の健康相談と血管年齢チェック〉

午前10時～午後2時

〈歯科ドック〉

午前10時30分～午後1時

- お口の健康(虫歯菌・歯周病)を唾液でチェックしてみませんか(先着50人)。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

広告

