

平成19年度

みんなでみに区る

健康まつり

日時 10月10日(水)午前10時～午後2時30分

場所 南保健センター

詳細 健康・子ども課
健やか推進係 ☎581-5211

[子ども向け]

<子どもに安全をプレゼント>

午前10時～午後2時30分

- 子どもを事故から守るための工夫を紹介します。
- 南消防署による心肺蘇生法「AED」の実技指導
実習①午前10時～10時45分
②午前11時～11時45分

<身長、体重測定>

午前10時～正午

子どもの成長を計測して記録に残しませんか。

<絵本の読み聞かせ、手形取り>

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りプレゼント。

[大人向け]

<健康講話>

午後1時～2時

講演 「心の健康そして笑顔で過ごすために」
講師 五輪橋産科婦人科小児科病院
名誉理事長 丸山淳士

<食育&手の衛生>

午前10時～午後0時30分

- 男性の料理を紹介 ●手の汚れ度チェック
- 食改善展・ミニ学校給食展
- 試食 (午前11時～午後0時30分 100食限定)

<歯の健康相談>

午前11時30分～午後1時

- おいしく食べるための歯と口の健康相談

<薬の健康相談と血管年齢チェック>

午前10時～午後2時

薬の服用、保管方法などを相談し、血管の状態をチェックしてみませんか？

<各種健康情報、がん予防>

午前10時～午後2時30分

- メタボリック症候群について紹介
- 乳がんの自己チェック
- 介護予防の方法を紹介

<健康づくりグループの活動紹介>

午前10時～午後2時30分

<紅葉ウォーキング>

午前9時30分～11時30分(要予約)

真駒内公園で、運動指導員から正しい歩き方を学びます。みんなで楽しく歩きませんか？

定員 50人

申込方法 9月11日(火)から電話で下記へ(先着順)
健康・子ども課健やか推進係 ☎581-5211

<フェイスストレッチ>

①午前10時00分～10時45分

②午前11時00分～11時45分

理論に沿って表情筋の深部まで鍛え、ニコリ笑顔美人になる顔の体操です。

講師 スマイルプレゼンター 相馬好江

<リラックス マッサージ>

午前10時～11時30分

肩こりは、心身に不快感をもたらします。マッサージを体験してみませんか？

<頭髪チェック&ヘアケア>

午前10時～正午 先着60人

抜け毛が気になる方にワンポイントアドバイス。

広告

