

いきいきと元気に

第3回いの町健康まつり

健康づくりは一人ひとりが正しい知識をもち、自己管理をすることが重要です。

健康まつりのイベントを通じて住民間の交流を深めるとともに、バランスのとれた食事と運動習慣を身につける生活をめざした健康づくりに関心をもってもらうことを目的として、幼児から高齢者まで幅広く参加できるイベントを展開し、「幼児期からの生活習慣病予防」と「今からでも遅くない介護予防」をテーマとして実施します。



本川地区福祉健康まつり

(産業文化祭同時開催)

日時 10月22日(日)

12時～13時30分

場所 本川プラチナ交流センター
福祉健康まつり

- ★健康相談・タバコ相談
- ★歯科相談(歯みがき指導、歯ブラシプレゼント)
- ★骨密度測定
- ★介護相談
- ★食生活改善推進協議会による食味チェック
- ★ふれあいバザー

本川地区



吾北地区健康まつり

日時 10月29日(日)

10時～15時

場所 吾北山村開発センター
(むささび温泉)

- ★講演会「運動を活用した介護予防」(案)
- ★骨密度測定
- ★体脂肪測定
- ★体操グループの紹介
- ★食生活改善推進協議会による試食コーナー

吾北地区



いの町健康まつり

(メイン会場)

日時 11月26日(日)

9時～15時

※詳しい行事内容は、広報11月号に掲載します。



伊野地区

県民介護講座
のお知らせ

高知県介護実習・普及センターでは、次の講座を開催します。

実施日	時 間	内 容	定員
11月10日 (金)	10:00～12:30	「うまく飲み込めない方の食事介助(講義・実習)」 講師：言語聴覚士 丸井美恵子	30名
	13:50～15:30	「口腔の清潔(講義・実習)」 講師：歯科衛生士 川村智津	

場 所 県立ふくし交流プラザ(高知市朝倉戊375-1)

参加費 無料

申込・問い合わせ 高知県介護実習・普及センター ☎ 844-9271