



生活習慣病予防教室 3

変えよう生活習慣 カラダの中からキレイをつくる

生活習慣病予防教室「変えよう生活習慣 カラダの中からキレイをつくる」を、今回は吾北地区で開催します。みんなでワイワイ楽しく調理実習、分かりやすいお医者さんのお話、今日からできる簡単エクササイズを紹介します。

鏡に写る自分のお腹と向き合い、お菓子を食べ過ぎた昨日の私とさよならして、今日からは心機一転！未来の健康な私を作っていきましょう。お腹がポッコリお父さん、運動不足のお母さん、友達同士、ご夫婦でも、皆様のご参加をお待ちしています。

日 2月6日(金) **時** 9:00~14:30

- 9:00~10:30 「あなたの生活習慣間違っていますか!？」 宮野伊知郎 医師(高知大学医学部)
- 10:40~12:30 「カラダの中からキレイレシピ」 ヘルスメイト(食生活改善推進員)
- 12:30~13:30 昼食(自分たちで作った料理をいただきます。)
- 13:30~14:30 「今日から始める!簡単エクササイズ」 池添伊佐子 健康運動指導士

場 吾北中央公民館

定 調理実習は25名まで (先着順)

- 持ってくる物 エプロン 三角巾 300円(調理実習に参加する方のみ)
- 服装 動きやすい服装と運動靴で参加してください
- 申込締切日 **1月30日(金)**(電話でお申し込みください。)

申込・問い合わせ

- ほけん課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811
- 吾北総合支所ほけん福祉課 ☎ 867-2312
- 本川総合支所ほけん福祉課 ☎ 869-2114



受けていますか
予防接種

平成8年2月生まれの方
二種混合予防接種
対象年齢 11歳以上13歳未満
13歳になる日の前々日までに受けてください。
例)平成8年2月8日生まれ
→平成21年2月6日までに受ける

平成19年2月生まれの方
麻しん風しん混合予防接種(1期)
対象年齢 1歳以上2歳未満
2歳になる日の前々日までに受けてください。
例)平成19年2月8日生まれ
→平成21年2月6日までに受ける

平成20年8月生まれの方
BCG:対象年齢 6か月未満
6か月になる日の前々日までに受けてください。
例)平成20年8月8日生まれ
→平成21年2月6日までに受ける

**対象年齢を過ぎてしまいます!
まだ受けていない方は早めに受けましょう。**

※転入された方、予診票をお持ちでない方は下記までご連絡ください。
ほけん課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811
吾北総合支所ほけん福祉課 ☎ 867-2312
本川総合支所ほけん福祉課 ☎ 869-2114