



# 第29回 健康づくりのつどい

## ～ 知って得する『たばこ』の知識～

健康課 ☎(63)8311・8312 FAX(63)8313

今年のメインテーマは「たばこ」です。たばこに関する情報を体験や講演会などとおして、ぜひ知ってください。そのほか心身ともにリフレッシュできるたくさんの催し物がありますので、子どもから大人まで、楽しみながら健康について考えてみませんか？

**と き** 2月7日(日)午前9時30分～午後3時

**ところ** 市民情報センター

●体験・相談・展示コーナー 午前9時30分～午後0時30分

会場：1階・2階・3階

### 1 階

- ・たばこ情報のパネル展示
- ・お医者さんとの禁煙相談
- ・肺がん検診 **要申込**
- ・骨密度測定 **要申込**
- ・各種団体による悩み相談



### 2 階

- ・まちの保健室(身体・血圧測定、健康・栄養・歯・薬の相談)
- ・肌年齢・血管年齢・骨年齢測定、ストレスチェック
- ・エルゴメーター・ランニングマシーンで運動体験
- ・アロマテラピー体験
- ・健康茶・牛乳の試飲
- ・野菜の重量当て・バランス食クイズ
- ・ペット相談



### 3 階

- ・ベビーマッサージ **要申込**
- ・手作りおやつを試食
- ・リラックス体操
- ・早寝早起き朝ごはん キャッチコピー発表



**要申込** は事前申込が必要です。

1月4日(月)から電話またはFAX(電話での申込が困難な人のみ)で受け付けます。

【申込先 ☎(63)8311・8312 FAX(63)8313】

参加料 無料(託児コーナーもあります)

申込者には受診券を送ります。

### 肺がん検診(胸部レントゲン)

対象 16歳以上の人で今年度、肺がん検診  
または結核検診を受けていない人

定員 100人(定員次第締切)

### 骨密度測定

対象 16歳から40歳未満の人

定員 100人(定員次第締切)

### ベビーマッサージ

対象 3か月から10か月までの乳児と  
その保護者

定員 30人(6回×5人)(定員次第締切)

時間 1回 約20分

◎上記のほかにも、たくさんのイベント満載でお待ちしています。

●健康づくり講演会 午後1時30分～3時

会場：5階 マルチメディアホール

たばこは吸っている本人だけでなく、家族や周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

知っているようでよく知られていないたばこのことをよく理解し、たばこの関係をもう一度考えてみませんか？

**演 題** 知って得する「たばこ」の知識

**講 師** 森嶋医院 森嶋 真 院長

**定 員** 120人(定員次第締切)

**その他** 手話通訳あり



事前申込が必要です。

1月4日(月)から電話またはFAX(電話での申込が困難な人のみ)で受け付けます。

【申込先 ☎(63)8311・8312 FAX(63)8313】

参加料 無料

申込者には受講券を送ります。

※新型インフルエンザの発生状況により中止となる場合は、広報かぬま 1月25日号・市ホームページでお知らせします。