

お気づきですか？

健康福祉課から、健診のご案内を郵送しています。

対象は、20歳以上の女性と、
40歳から74歳の方です。

健診受診券には有効期間があります。

まずは、封筒の中を見てください。

わっはっは 笑いの大学 Part14

「健康日高21」ヘルスマイト・健康推進員養成講習会
食生活を中心に「医師」「管理栄養士」「運動指導士」による講師陣が、
講義と実践（運動又は調理実習）を盛り込んで講演してくれます。

*合計5回の講義が無料で受けられます。

	日程	項目	講座内容	講師
1	6月19日(火) 13:30~16:00	開校式	オリエンテーション	御坊保健所長
		健康日高21 (第2次)	日高管内の健康状況と 生活習慣病予防について	
		笑い与健康	「ラフターヨガ(笑いヨガ)で若返ろう」 ～笑顔美人・美男になりましょう!～	ラフターヨガ講師
2	7月10日(火) 13:30~16:00	管内の各種健診	管内各市町健康状態と各種健診	保健師
		歯と口の健康	歯と口の健康づくり	歯科医師
3	8月28日(火) 13:30~16:00	食品衛生と健全な生活環境	食中毒予防と食品添加物の知識	食品衛生管理者
		身体活動・運動	「ロコモチェックをしてみよう!」 ～今日からやろう ロコモトレーニング～	運動インストラクター
4	9月12日(水) 13:30~16:00	生活習慣病予防につながる食事	健康と栄養・食生活 調理実習(バランス食)	在宅栄養士会
5	10月10日(水) 13:30~16:00	地区活動組織活動	食生活改善推進員(ヘルスマイト) の活動事例紹介	食生活改善推進員
		修了式	地域の健康づくりを考えよう 修了証書授与	

場 所：御坊保健所

申込先：健康福祉課

申込締切り：平成30年6月4日(月)



食育の講義を受けてあなたと一緒にボランティア活動をしませんか？

🌸 5月のにっこりあサロン 🌸

日 時：毎週水曜日 13:30~15:30 (注 5月2日はお休みです)

場 所：福祉センター2階 *予約不要です♪

対 象：妊婦さん 産婦さん 赤ちゃん(生後6か月まで)

持ち物：産婦さんのみ、バスタオル・オムツ・水分(母乳・ミルク)



♥ 5月のミニ講座のお知らせ ♥

日 時：5月30日(水) 13:30~15:30

内 容：骨盤ケア&マタニティヨガ

御坊市役所健康福祉課 子育て世代包括支援センター

にっこりあ ☎0738(23)2525