

すこやかたより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

「むし歯予防デー」を 開催します

家族で歯のチェックをしてください。

日時 6月3日(日)
午前9時30分～午前11時30分

内容 歯科健診(大人・子ども)、フッ
素塗布(子ども)

料金 無料

場所 保健センター



「健康体操のつどい」 参加者募集

皆さんは、定期的に体を動かしていますか。
意思が弱くて一人では運動できない方、最近
肩こりが気になる方、おなかがちょっと出て
きた方は先生から健康に良い話を聞いて、ス
トレッチやウォーキングで体も心もすっきり
しませんか。

日時 毎月第2木曜日(7月と10月の
み異なります。7月5日(木)、10月
18日(木))

午後7時30分～午後9時

講師 サンフェローズ

伊藤 敦子先生

持ち物 飲み物、タオルなど

申し込みは不要です。運動のできる
服装で、直接会場へ来てください。

「わくわく♪モグモグ教室」 参加者募集

子どもにとって、食事とは栄養を取るだけ
でなく、心の成長発達のためにもとても大切
なものです。

親子で楽しく料理を作って、楽しく食事を
しませんか。

日時 5月28日(月)
午前10時～正午

内容 おなかがグー たべるのってたの
しいね (アンパンマンごはん、
ケロケロかえるクッキー)

場所 保健センター

対象 幼児と保護者

講師 町栄養士

費用 1組300円

持ち物 エプロン、ふきん、水筒(水分補
給用)

定員 16組

共催 阿久比町健康づくり食生活改善協
議会、阿久比町環境衛生課

申し込み先 保健センター

☎(48)1111(内311・312)

5月31日(木)は、 「世界禁煙デー」

5月31日(木)～6月6日(水)は、「禁煙週間」
“めざせ!ハッピーライフあぐい21”では、
「タバコによ
る健康被害を
なくす」を目標
としています。

