

健康展ってどんなものあるの……？

乳がんコーナー

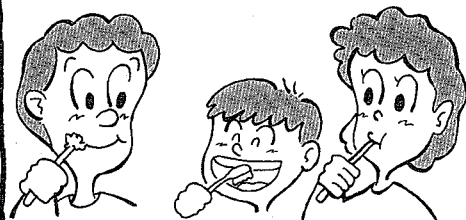
専門のお医者さんによる乳がん相談を行います。
女性ならどなたでも受けられます。
特に30歳を過ぎた方は、ぜひ受けてみて
ください。



その他、自分で乳がんを
見つける方法を、パネル・
ビデオ・模型を使って説
明します。

歯のコーナー

歯医者さんによる歯科検診を行います。



さらに上手に歯をみがく
ために、「歯みがき教室」
を開きます。(随時)
受講の方にはハブラシを
プレゼントします。お気
軽にご参加ください。

軽運動教室

だれにでも楽しくできる簡単な
ヨガを含めた運動をします。
ストレスのたまっている人も運
動不足の人も、体を動かしてみ
ませんか。

【運動で体さわやかに！】



講師/菊地体育指導員

午前 10:30～11:45

午後 2:00～3:15

ズボンで参加してください。また運動後、
健康牛乳の試飲コーナーがあります。

禁煙コーナー

おとなりさんは嫌がって
いませんか？
禁煙のしかたがわからな
い。きつかけがつかめな
い。——
こんな人は、ぜひお寄り
ください。



禁煙方法のいろいろご紹介します。
肺を灰にしたい人はいませんね。タバ
コをやめたい人に禁煙グッズをプレゼ
ントします。

栄養コーナー

◎バランス食ってなあに？
◎食物繊維ってなあに？
体にいいことはおいしいこ
とです。試食して確かめて
ください。

試食

センイの入った健康料理
みんなよろこぶ おやつ
野菜を使った料理

6つの基礎食品を組み合わせ、
各群からなるべく多くの食品を——
1日6群、30種類を！



健康茶プレゼントします。

小学生による「健康づくりポスター展」同時開催

(ポスター展は、10月16日(月)から25日(水)まで市役所1階市民ホールで引き続き展示します)