

行事	場所	月日曜	時間	内容	備考
個別栄養相談	保健センター	7月10日(火)	13:00~16:00 (予約制)	管理栄養士による糖尿病・高血圧・ 痛風・腎臓病・肝臓病・高脂血症・ 肥満などの食事指導と相談	○1週間前までに、電話 でお申込みください。 ○お1人1時間の相談 です。
		7月25日(水)			
		8月14日(火)			
健康相談 ※健康教育	保健センター	随時(月)~(金)	8:30~17:00	○血圧測定(自動血圧計有り。)	◇健康手帳をお持ち の方はご持参くだ さい。 ※ヘルストロンは松 前町総合福祉セン ター2階「多世代交 流室」にあります。 お気軽にご利用く ださい。 [時間 10:00~16:00] 1回約20分です。
	老人憩の家	7月3日(火)	10:00~11:00	○血圧測定	
		8月7日(火)			
リハビリ教室 “ぬくもり”	西公民館	7月13日(金)	13:30~15:30	健康チェック・健康体操・趣味活動・ ミニ健康講座・茶話会など	○お気軽にお出かけ ください。 ※申込制です。
	北公民館	8月10日(金)			
献 血	(株)二神組機械部	7月19日(木)	8:30~10:30	献血は尊い心の贈り物 お近くの場所にお出かけください。 	
	東レ(株)愛媛工場		11:30~15:30		
	キョクスイフーズ		16:10~17:00		



子どもの健康食生活普及推進事業
「学童期の健康講座」のお知らせ
 ~子どもに忍びよる生活習慣病~

最近、小児期からの食習慣、生活習慣の乱れが指摘されています。このため、肥満児やコレステロール値の高い子ども、血圧の高い子どもが増加傾向にあります。こうした生活習慣病予備群を減らすためには、子どものころからのライフスタイルを改善していかなければなりません。「三つ子の魂、百までも」と言われるように、小さいころにすり込まれた生活習慣は一生残ります。生活習慣病になるような悪い生活習慣というのは、特に1~5歳の幼児期から身につけてしまいます。

そのような健康に関する問題を一緒に考えてみませんか？松前町保健栄養推進協議会主催で調理実習・歯みがき講座を主体とした毎年大好評の「学童期の健康講座」を開催します。楽しい夏休みの思い出の一つにしてみませんか？大勢の参加をお待ちしています。



〈内 容〉 ☆一口講座(歯みがき講座) ☆調理実習
 〈対 象〉 小学生以上 ※友だち同士・親子(保護者・兄弟・姉妹)でもかまいません。

	開催日時	お申込み締切	お申込み先(代表)
東 公 民 館	7月27日(金)	7月19日(木)	山 口 ☎984-2880 神 野 ☎984-4897
北 公 民 館	8月8日(水)	8月1日(水)	大 西 ☎984-2913 渡 瀬 ☎984-7109
保 健 セ ン タ ー	8月24日(金)	8月17日(金)	尾 田 ☎984-4369 梅 岡 ☎984-2464

〈時 間〉9時30分~13時30分(受付9時から)
 〈参加費〉1人100円