

「いきいき健康教室」参加者募集

- テーマ 「メタボリックシンドロームについて」
- 対象 蒲江地域にお住まいの人
- とき 2月26日(日) 10時～11時30分
- ところ 蒲江保健センター
- 講師 井上雅公さん(杉谷診療所院長)
- 申込方法 電話でご連絡ください
- 申込期限 2月24日(金)
- 《申し込み・問い合わせ》
蒲江保健センター (☎43-3888)

「心の健康教室」参加者募集

- テーマ 「泣いて笑って思いきり生きよう」
- 対象 鶴見、米水津、蒲江地域にお住まいの人
- とき 2月28日(火) 13時30分～15時30分
- ところ 蒲江地区公民館
- 講師 佐藤ともこさん(キープスマイル代表)
※色が人の心理に及ぼす影響について研究している色彩心理の先生です。
- 申込方法 電話でご連絡ください
- 申込期限 2月27日(月)
- 《申し込み・問い合わせ》
蒲江保健センター (☎43-3888)

「きっかけ禁煙教室」参加者募集 ～「たばこ」か「健康」か、あなたはどっち?～

自分、家族、愛する人の健康のため、禁煙に挑戦しませんか。「休日コース」か「夜間コース」のうち、希望するコースを選んでください。

- 日時 ※各コースとも3回で修了です。

	休日コース 9時30分～12時	夜間コース 18時30分～21時
第1回	2月19日(日)	2月8日(水)
第2回	2月26日(日)	2月15日(水)
第3回	3月5日(日)	2月22日(水)

- 場所 和楽
- 対象 禁煙したいと思っている人
- 定員 各コース10人
※定員になり次第締切。
- 内容 一酸化炭素濃度測定等健康チェック
医師などによる講義、運動実践ほか
- 参加料 無料
- 申込期限 2月7日(火)

《申し込み・問い合わせ》
健康増進課地域保健係
(和楽内、☎23-4500)

参加者募集中！ 源流の郷八ツ橋ウォーク

番匠川の源流域に架かる8つの橋を歩いて巡り、豊かな自然の中で心と体をリフレッシュしませんか。

当日、来場した参加者(先着84人)へ京都銘菓八ツ橋をプレゼント。また、参加者全員に完歩証を差し上げます。

- とき 2月19日(日) ※小雨決行
9時40分～12時(9時集合)
- 集合場所 本匠東スポーツ公園(本匠笠掛)
- 参加条件 健康に自信のある人
- 参加費 無料
- 申込方法 電話でご連絡ください
- 申込期限 2月15日(水)
- 《申し込み・問い合わせ》
・源流の郷ウォーキングクラブ・柳井 (☎56-5017)
・教育委員会本匠事務所 (☎56-5115)

