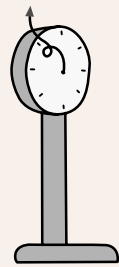


■薬のコーナー
●内容 薬なんでも相談、タバコによる呼気中の一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定、血圧測定(家庭用血圧計の正しい測定方法)



■簡単にできる朝食・試食コーナー
●とき 午前10時～午後3時30分(試食は午後3時15分まで)
●内容 夕食から変身した朝食の展示と試食・レシビの配布、バランスガイドに関するゲーム

■食生活チェック・栄養相談コーナー
●内容 食生活チェック、体重・体脂肪測定、栄養クイズとワンポイントアドバイス、管理栄養士による個別栄養相談



■そのほかの催し
参加希望の人は同課へお問い合わせください。
●内容 医師による健康相談、乳がん健診・骨粗しょう症健診、妊婦・乳幼児栄養ミニ講習会と相談 ※当日参加可。
★心の健康づくり講演会
●とき 午後2時～3時30分
●講師 海原純子氏

■ストレスチェックコーナー

●とき ①午前9時30分 ②10時30分 ③午後1時 ④午後2時
●内容 簡単な質問に答えて、自分のストレス度をチェック。アドバイスも受けられます。

■歯のコーナー

●とき 午前10時～午後3時30分
●内容 咬合圧測定・口臭測定、お口と顔のトレーニングで若返り(午前)、ミニ講演会「矯正とキシリトールの話(午後)」



■Cafe スローライフ

●とき 午後1時～3時30分
●内容 ゆっくりお茶を飲みながら情報交換、交流ができる場です。大切な人への手紙や、ライフプランを書きましょ。

■つぼマッサージ講座

●とき ①午前10時 ②11時20分
※30分前から受け付け。
●定員 各15人程度
■カラーセラピー診断
●とき 午後1時30分
※午後1時から随時受け付け。1人15分。
●定員 35人

からだ

心のびのび

とき ▼12月2日(日)午前9時30分～午後3時30分
ところ ▼文化センター

安城市健康フェア

問い合わせ ▼健康課(市保健センター内) ☎76-1133

■行こう！行こう！エコエ

「夢ふくらむ子ども遊び場」
●内容 トイレットペーパーのしんや牛乳パックを使った遊び



■パパママ体験

●内容 妊婦体験ジャケット、赤ちゃん人形を使った体験(小・中学校、高校生向け)

■子どもの事故予防

●内容 事故予防ハウスで家の中の危険箇所を再確認

■思春期保健講演会

●とき 午前10時～正午
●講師 田中良氏(人間と性教育文化センター所長)
●内容 「愛ってステキ！人間ってスゴイ！！」眼からウロコ！親が子どもに話す前に知っておきたい性教育講座」小・中学生、高校生の子どもがいるお父さん、お母さん向けの講演です。



泊まって 食べて しっかり運動

ちよいワル生活直し塾

●とき 来年2月9日(土)・10日(日)泊2日
●ところ あいち健康プラザ(知多郡東浦町)
※安城市役所から送迎あり。
●対象 市内在住の30～64歳の人(2人1組)
●定員 10組20人
●内容 簡単な健康診断、体力チェックや食事バランスチェック、ストレスチェックをして、結果に基づいた運動や食事、休養方法を体験します
●申し込み 郵便はがきに2人の①氏名、②生年月日、③住所、④電話番号を記入し、11月28日(水)まで(必着)に郵送で同課へ(一人一通まで)
※12月2日(日)の健康フェア会場で公開抽せん会を行います。
●その他 記入事項に誤りがあった場合は無効になります。終了後、体験報告(400字詰め原稿用紙2枚程度)の提出が必要です。

