

健康づくり 出前講座

聞きたいの
あったら
言って
けさいん

あなたの会社に、グループに、旬な健康情報
をお届けします！ぜひご活用ください！

おもなテーマ

①【こころの健康】
悩みは、
我慢するしか
ないの…？



②【がん・生活習慣病予防】
今日から始めよう！
メタボゲキタイ生活



③【栄養・食生活】
食生活の基本は
バ〇〇ス。



④【お口の健康】
南三陸町民は、
10年早く歯を失っている！



⑤【禁煙対策】
たばこのホントの害って!?

⑥【アルコール】
上手なお酒との付き合い方

【対象者】
町内に在住・在勤・在学している方で構成
された団体やグループなど

【申込み方法】
開催希望日の1か月前までに
出前講座
申込書※を保健福祉課健康増進係に提出
する。※窓口またはホームページに掲載しています

【申込み・問い合わせ先】
南三陸町 保健福祉課 健康増進係
住所：南三陸町志津川
字沼田 14 番地 3
電話：0226-46-5113
FAX：0226-46-4587

こころもからだも健やかで
おでって えがお あふれるまち
みなみさんりく