

平成30年度「健康日高21」

わっはっは笑いの大学 Part XIV

地域・職域における健康づくりを推進するため、生活習慣改善の普及・啓発等、地域活動に携わる人材の育成・確保を行います。



- ◆対象：①御坊保健所管内にお住まいの方
 ②5回の講座を原則全て受講できる方
 ③大学修了後、地域・職域等での健康づくりを推進するヘルスマイト・健康推進員として地域活動に参加する意志を有する方
 (現在、ヘルスマイト等で活躍されている方も参加できます)

◆場所：御坊保健所など

◆募集人数：35人 受講ご希望の方は、6月4日までに**健康推進課**(☎63・3801)まで。

講座内容と日程

	日時	項目	講座内容	講師
1	6月19日(火) 13:30～16:00	・開講式 ・健康日高21(第2次) 管内の健康状況と生活習慣予防について ・笑い与健康	オリエンテーション ◆健康日高21(第2次) 管内の健康状況と生活習慣予防について ◆「ラフターヨガ(笑いヨガ)で若返ろう」 ～笑顔美人・美男になりましょう!～	御坊保健所長 ラフターヨガ講師
2	7月10日(火) 13:30～16:00	・管内の各種健診 ・歯と口の健康	◆管内各市町健康状態と各種健診 ◆歯と口の健康づくり	管内各市町健診担当 県庁 歯科医師
3	8月28日(火) 13:30～16:00	・食品衛生と健全な生活環境 ・身体活動・運動	◆食中毒予防と食品添加物の知識 ◆「ロコモチェックをしてみよう」 ～今日からロコモトレーニング～	衛生環境課担当 運動インストラクター
4	9月12日(水) 13:30～16:00	・生活習慣病予防につながる食事	◆健康と栄養・食生活 ◆調理実習(バランス食)	在宅栄養士会
5	10月10日(水) 13:30～16:00	・地区組織活動 ・修了式	◆食生活改善推進員(ヘルスマイト)の活動事例紹介 ◆地域の健康づくりを考えよう(グループワーク) 修了証書授与	各市町食生活改善推進員

「地域カフェ」を

開催します!

みなさんで、お茶を飲みながら、
楽しい時間を過ごしませんか?

日時 5月25日(金) 13時30分～15時30分

場所 田杭集会所(阿尾1630番地)

参加費 100円

メニュー ○コーヒー ○紅茶 ○日本茶

「サンフルひだか」のパンの販売を

予定しています!

対象 日高町内にお住まいの方

お問い合わせ/地域包括支援センター(☎63・3801)



保育園児の絵画展示のお知らせ

町内の保育園児が描いた絵をリラクゼーションコーナー(和室)にて展示します。
みなさまお誘い合わせのうえ、ご来館ください。



5月12日(土)～5月27日(日)
比井保育所の園児の作品



※現在、絵画のテーマ、何歳児の園児が展示するかは、未定となっています。
決まりましたら、広報や文字放送等でお知らせします。

お問い合わせは

産業建設課…………… ☎63・3806

温泉館「海の里」みちしおの湯… ☎64・2626

予約は不要で、専門の相談員が対応いたします。
相談者の方のプライバシーの保護に配慮した相談対応を行っておりますので、お気軽にご相談ください。



受付時間 平日8時30分～17時15分

料金 無料

御坊総合労働相談コーナー
御坊市湯川町財部113
☎22・3571

◆総合労働相談コーナー◆

解雇、いじめ・嫌がらせ、パワハラなどの労働問題全般について、電話や面接での労働相談を行っております。
労働者、事業主・学生のアルバイト先でのトラブルなど幅広くお受けします。

労働トラブルなどの
相談窓口を設置しています