

はつらつ健幸推進大会

# 健幸フェスティバル

参加無料

～5年後の自分のために～

楽しみながら元気に暮らし続けるためのコツを見つけてみませんか。

長寿介護課 ☎24・8168



詳細はこちら▲

問い合わせ

とき 6月25日(木)・26日(金) 10時～15時

ところ イオンモール新小松

## 健康講座

6月25日(木)

①モールウォーキング「きれいな姿勢を作る3つのポイント」

講師 ソフィアテラス 理学療法士 田中 渉 先生

②「一歩ずつ続けよう! 健康づくりのためのウォーキング」

講師 金沢大学 金居 督之 先生

6月26日(金)

①「おいしく食べ続けるために、お口の健康を保とう!」

講師 社会福祉法人 松寿園 歯科衛生士 西出 一美 氏

②「スマホで健康管理【フレイル予防編】」

講師 ソフトバンク スマホアドバイザー 垣内田 美里 氏

定員 各150人(当日先着順)

## 講演会

6月25日(木)

13時～14時

「ずっと美味しく食べるために」

講師 小松ソフィア病院 山宮 大典 医師



6月26日(金)

13時30分～14時30分

「食と健康と自分らしく過ごすヒント」

講師 料理研究家 しもおき ひろこ 氏



定員 各150人(先着順)

申し込み どちらも6月1日(月)～二次元

コードからまたは長寿介護課まで電話

会場 共に3階イオンホール



展示・体験ブースやウォーキングラリーなどイベントが盛りだくさん!

# 妊婦と赤ちゃんのための救急講習会

～安心から始まる。子育て世代に向けて～

問い合わせ

消防本部警防課 ☎20・2710

妊婦や赤ちゃん、小児の救急件数は増え続けています。もしものときの手助けになるよう、救急要請の多い病気やけがについての講習会を開催します。

とき 1回目 7月22日(水) 10時～11時

2回目 11月25日(水) 10時～11時

ところ 消防本部 4階講堂

内容

妊婦

- 陣痛について
- 利用できる交通機関
- 産まれてしまった時の対応

赤ちゃん  
小児

- 熱性けいれんについて
- けが・窒息・嘔吐への対応

対象 市内在住の子育て世代(満18歳以上)

定員 20人程度(先着順)

申し込み 消防本部警防課に電話

県内初

参加無料



実技の講習会もあります