



明るい家庭は、まず健康！考えよう、健康について

# 第15回南国市健康づくり講演会

健康づくり講演会を開催します。  
はらたいらさんの講演を聞いて、  
あなたも健康づくりについて考えて  
みましょう！同時開催行事へもぜひ  
ご参加ください。

と き / 10月10日

13:30~15:00

ところ / 保健福祉センター

入場料 / 無 料

演 題 / 「人生笑うが勝ち！」



講 師

はらたいらさん

ご存じ「モンローちゃん」などで  
有名な高知県出身の漫画家。

近年では男の更年期についての著  
書を出版。

講演会では「人生笑うが勝ち！」  
と題してお話していただきます。

## 同時開催行事

催し物	時 間	主 な 内 容
健康 診 断	10:00~12:00	生活習慣病予防のために体脂肪量を自己測定
		体力診断システムで体力を測定
		薬剤師会香長土支部の方がご相談に応じます。
国保相談コーナー	10:00~12:00	国保制度・老人医療制度の相談
介護保険相談コーナー		介護保険制度の相談
こころの健康を考える 喫茶・展示コーナー	10:00~13:00	こころの健康を考える会の皆さんによる喫茶・展示コーナー
お楽しみ抽選会	15:10~	抽選で景品が当たります。

お問い合わせは、保健課国保係 (880-6556) または保健福祉センター (863-7373) まで

生活習慣病予防教室 ~こころも身体も健康に！~

# 南国市ヘルスアップ大作戦

ヘルスアップ大作戦では、生活習慣病の予  
防について日常生活の中でできることを発見  
していきます。

こころも身体も健康な生活を送るために、  
簡単・楽しく健康づくりにチャレンジして  
みませんか？

ところ / 保健福祉センター

時間 / 13:00~15:30

参加費 / 無 料

定 員 / 30名

申込締切 / 10月22日



	と き	内 容
1	11月2日	「生活習慣病ってなんだろう？ ~日常生活をチェックしてみましょう~
2	11月9日	「楽しくおいしく食べて健康。 ~食習慣を見直そう~
3	11月16日	「気持ちのいい汗を流そう！ ~運動の効果を学ぶ~
4	11月24日	「身体のためのこころの処方箋。 ~こころもリフレッシュ~
5	12月1日	「病気なんて吹き飛ばせ！ ~自分にあった健康の秘けつを発見しよう~
6	12月15日	「もっと、もっと健康に。 ~自分らしく健康にチャレンジ~
7	未 定	「もっと、もっと健康にパート2。 ~わいわい取り組み報告座談会~

お問い合わせは、保健福祉センター (863-7373) まで