

すくも健康スタンプカードチャレンジ

問 健康推進課 ☎ 62-1235

昨年度もご好評をいただいたすくも健康スタンプカードチャレンジを、今年度も実施します。この機会にぜひ健康づくりに取り組みましょう。

対象者 宿毛市に住民票のある 20 歳以上の方

申込期間 8月13日(水)～29日(金)

申込方法 健康推進課窓口で受付

※申込受付時に参加賞をプレゼントします。

内容 6つの健康チャレンジのうち4つ以上をクリアすると、抽選で賞品をプレゼントします。

定員 150名(先着順)

詳しくはお問い合わせください。



健康づくり講習会

問 健康推進課 ☎ 62-1235

これからの毎日を元気に過ごすために、この講習会で食生活を見直してみませんか？

調理実習を通して味噌汁の塩分チェックや、フレイル予防に役立つ料理づくり体験、ご自身やご家族の健康を支える「ヘルスサポーター」としての簡単な知識もご紹介します。

日時 9月11日(木) 10時～12時

場所 宿毛文教センター2階 実習室

参加費 無料

対象 65歳以上の方

※64歳以下の方でも関心があればぜひご参加ください。

定員 12名(先着順)

持参物 ●エプロン ●三角巾 ●マスク

申込方法 電話

申込締切 8月28日(木)



子育て講演会

問 健康推進課 ☎ 62-1235

「首がすわるのはいつ？」「はいはいしないけど、どうやって遊んであげたらいいのかな？」など、乳児の運動発達や気になることを理学療法士が教えてくれます。お子さんの運動発達と発達をのばす遊び・関わり方について学びにきませんか？

日時 9月18日(木) 10時～11時(受付9時30分～)

場所 和田集会所

対象 ●妊婦 ●乳幼児の保護者 ●祖父母等子どもとかかわる方

内容 子どもが歩くまでの運動発達～発達をのばす遊びと関わり方～

講師 理学療法士 那須 てるみ さん

申込方法 健康推進課窓口または電話

申込締切 9月11日(木)

※講演後、希望者は理学療法士による個別相談を受けられます。

※赤ちゃん広場と同時開催ですが、講演中、身体計測は中断します。



宿毛市HP