

正しいウォーキング方法を身に付け、ご自分の健康チェックができるイベントです。

日時 3月7日(土) 9時30分～11時30分
(受付9時～)

場所 宿毛文教センター

内容 ●正しいウォーキング方法の講習

- 松田川周辺のウォーキング
- 健康的な生活に関する講話
- 健康チェック (InBody*・握力測定)

* InBody とは筋肉・骨の量や栄養状況を簡易に知ることが出来る体組成計です。

※雨天時は会場内で歩き方の講習とヨガを実施します。

講師 健康運動指導士 仙頭 文香 さん

持ち物 水分補給できるもの

服装 動きやすい靴と服装

高知家健康パスポートのヘルシーポイント・
【宿毛 ID】ポイントの対象事業です。



マイナンバーカードを
持って来てね！

子どものおやつについて考えよう

問 健康推進課 ☎ 62-1235

なぜ必要？

子どもは、消化器官が未熟で一度に必要な量を食
べることができないため、3食の食事に加えて、栄
養を補うためのおやつが必要です。

いつからあげたらいい？

3回の食事をよく噛んでしっかり食べら
れる頃 (1歳～1歳半頃)。

どんなものをあげたらいい？

塩分や糖分の少ないもの、栄
養のあるものにしましょう。

(例) おにぎり、果物、焼き芋



いつ・どのようにあげたらいい？

1歳～3歳では10時と15時、4歳～6歳では15時を目
安に、3食に影響がない時間であげましょう。

食べる時間は15分程度と決め、ダラダラと食べないように
しましょう。むし歯の原因になります。

おやつを食べるときは飲み物も一緒に出しましょう。

献血バスがやってきます

問 健康推進課 ☎ 62-1235

赤十字血液センターでは、輸血を受ける方の安全のため、400ml 献血を推進しています。ご希望に沿え
ない場合もありますが、ご協力をお願いします。

月日	実施場所	受付時間
2月12日(木)	大井田病院	16:00～17:15
2月13日(金)	筒井病院	13:30～15:30

【宿毛 ID】ポイントが
受け取れます！
(受付時：50ポイント
献血後：50ポイント)

過去に献血にご協力いただいた方はスマホでの事前予約ができます。ご予約は「日本赤十字社
ラブラッド会員登録」からできます。待ち時間の短縮・混雑回避のため、ぜひご活用ください。



日本赤十字社 HP