

図書館で気軽に

予約不要
無料

健康チェック！

9月9日(水) 10:00~12:00

佐世保市立図書館 3階 視聴覚室

(佐世保市宮地町3-4)



ベジチェック

手のひらをセンサーにかざして、
1日の推定野菜摂取量を測定します



歯科相談

むし歯やお口の健康状態がわかる
唾液PHテストのほか、歯に関する
相談ができます



血圧測定

自分の血管の状態を知りましょう



セルフチェック

乳房モデルでの乳がんのしこりチェック、
がんのリスクチェックができます



あなたは減塩の達人!?

家庭のみそ汁の塩分チェックができます！
ご希望の方はみそ汁か吸物を**大さじ3杯**
程度保存容器に入れてご持参ください



バランス弁当に挑戦！

フェルトの具材をお弁当箱につめて
バランスのよい弁当を
作ってみましょう



参加特典

☆粗品をプレゼント

☆ながさき健康づくり「歩こーで」登録の方はポイントを進呈

お車でお越しの方は、佐世保市立図書館駐車場か、隣接する中央公園駐車場をご利用ください

| 問い合わせ先 | 佐世保市役所健康づくり課

電話:(0956)25-9826