

# ～健康な呑み助の会～

## 節酒 講座



健康診断で  
ひっかった…



飲酒量が増えた。  
物価高で困る…



## 「お酒が好きだけど…。健康も大切！」

この会はお酒が好きな人が集まって、健康的に美味しく飲み続けるためのコツを知ることができる会です。

参加すると、健康に飲むために必要な〇〇〇が分かります♪  
気になったら、お酒好きの仲間と一緒に参加しませんか？？

ご参加、ご興味のある方は **9月18日まで**にぜひご連絡ください。

ぐっすり眠れる  
ようになった！



少ない量でも満  
足できるようにな  
った！

日時 ①令和8年10月7日(水) 13:30～15:00 (受付13:15～)  
『お酒との上手な付き合い方講座』

②令和8年12月2日(水)13:30～15:30 (受付13:15～)  
『私の飲み方振り返り・続けるコツの共有会』

※全2回の講座です

場所 泉公民館

お問い合わせ 鬼北町役場 保健介護課

担当 尾川 TEL 45-1111(内線3114)