～健康な呑み助の会～

節酒講座

健康診断で
ひっかかった･･･

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１日(木) 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７日(月)13:30～15:00（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　日吉保健センター
お問い合わせ　鬼北町役場　日吉支所
　　担当　谷口　TEL　44-2211