

# うまのお酒とつきあう工夫 してみませんか

## アルコール節酒教室

※HAPPYプログラム（国立病院機構肥前精神医療センターが開発したプログラム）を用いて、節度ある適度な飲酒を目指す教室です。

11/4(水)

- 飲酒習慣を自己診断
- お酒の効用とリスクを学ぼう

12/3(木)

- お酒と生活習慣の関係
- 節度ある飲酒のススメ1

1/22(金)

- お酒と生活習慣を見直そう
- 節度ある飲酒のススメ2

【時間】 13:30～15:30

【場所】 今治市中央保健センター

### 対象

ほぼ毎日飲酒し、健康のために飲酒の量を減らしたいと思っている方

最近飲む量が増えてきた・・・  
家族や友人から飲む量を指摘された



お酒をやめる気はないけど、健康のために量は減らしたいなあ



定員10名  
先着順

お問い合わせ・  
お申込み

申込期間

8月3日（月）～9月30日（水）

今治市中央保健センター

☎ 0898-36-1533

今治市南宝来町1丁目6-1