

# 「がん予防について」

～がんになる確率は2人に1人～

今すぐできる！あなたの未来を守る健康習慣

【日時】 9月28日(土)午前 10時～11時 30分

【場所】 光が丘公民館 大会議室

【講師】 相模原市 中央保健センター 保健師

【定員】 50名(先着順) 【参加費】無料

【対象】 光が丘公民館区内在住の方

【申込み】 8月29日(木)～定員になるまで

午前9時～午後5時

(月曜日・祝日翌日と休館日を除く)

公民館窓口または電話にてお申込みください。

【問合せ】 光が丘公民館 ☎042-756-1117

つつい飲み過ぎちゃうんだよな～



最近体重が増えているかも…



写真出典：ぱくたそ



全然体を動かしていないなあ…

この頃野菜が少ない  
気がする

