

スモークバスターズ～禁煙教室のお知らせ～

「今さら禁煙してもムダ」と考えていませんか？禁煙することで、どの年齢層でも病気のリスクを減らせます。それだけでなく、まわりに迷惑をかける心配がなくなりますし、お金がたまるなど、いろいろな効果ができます。これまでも卒煙生を送り出している「スモークバスターズ」は、科学的に裏付けられた禁煙プログラムです。これを上手に利用することで、無理なく禁煙できます。

禁煙はやってみる価値があります。悩んでいるのはあなただけではありません。禁煙は失敗してもくじけずに、何度でもチャレンジすることが大切です。仲間と一緒に禁煙にチャレンジしましょう！！

1.と き 下記のとおり（全6回）

| 日程 | 時間 |
|----------|-------------|
| 6月17日（金） | 18：30～21：00 |
| 6月24日（金） | 19：00～21：00 |
| 7月1日（金） | |
| 7月8日（金） | |
| 7月22日（金） | |
| 9月16日（金） | |

2.ところ 丹南健康福祉センター

3.受講料 1,000円

4.申込期限 6月13日（月）

たばこに関する個別相談も行っています。

申し込み・問い合わせ 篠山市保健福祉部健康課 TEL594-1117