

タバコを吸う人も吸わない人も！

参加費
無料！

卒煙チャレンジ教室



卒煙とは？

タバコによって変えられてしまった体のクセ、心のクセから「卒業」することです。

「卒煙チャレンジ教室」ってどんな教室？

- タバコによる体内の有害物質を無料測定
あなたの息や尿に有害物質が含まれている！？
- タバコの健康への影響、卒煙のコツについてのお話
- 卒煙成功者からの禁煙体験談
- 保健師、看護師による個別相談（希望者のみ）
あなたに合ったスケジュール、卒煙プランを一緒に考えましょう。
※初回以降は個別相談になります。



測定は簡単！
息を吐くだけ！

開催日 8月20日（火）

申込み締切 8月13日（火）

時間 午後1時30分～3時00分
※受付時間は午後1時～1時15分


場所 中央保健福祉センター
（ハピネスふくちやま2階
機能訓練室）

定員 15人
家族も非喫煙者も参加可能です。
保育希望者は、申込み時にお伝えください。



WEBでの
申込みは
こちらから！



 申込み・問合せ先

福知山市健康医療課
電話番号 0773-23-2788
FAX番号 0773-23-5998

「福知山KENPOS」アクティブ
ポイントを付与します！