

テーマ「アルコール・たばこ」 プログラム案
あなたの健康を考える
～ アルコールとたばこ～

《プログラム案》

- 1 .あなたの健康対策を振り返ってみよう
- 2 . アルコールの正体を知る
- 3 . アルコールとの上手な付き合い方
- 4 . たばこの正体を知る
- 5 . たばこと別れられる方法教えます！



私はストレス解消にアルコール、たばこがかかせなかったんですよ。話を聞いて、自分だけでなく家族のことも考えるようになりました。

