

10月は健康づくり強調月間

市民

健康のつどい



10月9日(日)

AM9:30~PM3:00
小真木原総合体育館



健康体験・展示コーナー

会場：第1・2多目的ホール

鶴岡地区
医師会

- ◇バランスチェック
- ◇内臓脂肪測定

鶴岡地区
歯科
医師会

- ◇お口と歯の健康クイズ
- ◇キャラクターペイント
- ◇8020
よい歯の表彰式

鶴岡地区
薬剤師会

- ◇動脈硬化測定
- ◇くすり相談

看護協会
庄内支部

- ◇血圧・体組成計測定
- ◇健康相談
- ◇乳がんチェック
- ◇ナースに変身

栄養士会
鶴岡地域
事業部

- ◇野菜に関する
クイズ・体験
- ◇栄養・食生活相談

慶應義塾大学
「からだ館」

- ◇活動紹介
- ◇書籍の
展示・紹介

地域医療連携室
ほたる

- ◇在宅医療・介護に関する
相談・資料の紹介
- ◇かかりつけ医・
かかりつけ薬局について

山形県
臨床検査
技師会

- ◇顕微鏡による観察
- ◇手洗い体験

保健衛生推進員
連合会

- ◇ロコモティブ
シンドローム
予防について
- ◇ロコモ度テスト

鶴岡市
食生活改善
推進協議会

- ◇試食
- ◇食生活に
関する展示

庄内
保健所

- ◇入浴事故予防について
- ◇受動喫煙防止について

臓器移植
推進機構

- ◇意志表示
について

庄内
ヤクルト
販売

- ◇商品展示
・試飲

東北公益
文科大学

- ◇エンディング
プランの
作成体験

●先着で整理券を配布するコーナーもありますので、お早めにご来場ください●

健康運動セミナー

会場：第1多目的ホール

① 10:00 ~ 11:00

② 13:00 ~ 14:00

正しい呼吸法で筋力の状態を整えましょう

講師：有吉 与志恵 氏 (コンディショニングトレーナー)

トップアスリートを含む延1万人以上に指導。TV、雑誌などへも多数出演。

対象：成人の方各回40名(先着順で定員になり次第締切)

持ち物：大きめのバスタオルと普通タオル各1枚

頑張る運動も良いけど、
まずはコンディショニング
(体調改善) から♪



※注意 ジャージ等の動きやすい服装で
参加してください。



「健康運動セミナー」は、事前の申込が必要です。
10/6(金)まで下記の問い合わせ先に、ご連絡ください。

お問い合わせ先 鶴岡市健康課(総合保健福祉センター「にこふる」内) ☎25-2111 (内線366・367) FAX25-7722