

10月は健康づくり強調月間

市民健康のつどい

平成30年10月7日(日) AM9:30~PM3:00
小真木原総合体育館

手軽に体づくり

会場：第1多目的ホール

① 10:00~10:30

② 11:00~11:30

スキマ時間で簡単！
15分エクササイズ！！

講師：佐藤 佐都美 氏（健康運動指導士）

定員：成年の方 各回先着30名

参加無料
要申込み

子ども夢スポーツフェスティバル

in 鶴岡2018

小真木原公園で同日開催

●お申込みは、鶴岡市健康課25-2111(内線366・367)まで、お電話ください●
先着80名☆締切：9月20日(木)＜土日・祝日を除く8:30~17:15＞☆

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

- ◇めまいふらつき
平衡障害判定
- ◇くすり相談

看護協会
庄内支部

- ◇血圧・血管年齢測定
- ◇健康相談
- ◇乳がんチェック
- ◇ナースに变身

栄養士会
鶴岡地域
事業部

- ◇栄養・食生活相談
- ◇食事の摂り方に関するクイズ・体験コーナー

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・介護に関する相談コーナー
- ◇ケアマネジャー・訪問看護・訪問入浴等の紹介

保健衛生
推進員会
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

- ◇家族と話そう
臓器提供の意思表示

庄内病院
糖尿病ケアチーム

- ◇糖尿病に関するクイズ
- ◇合併症ってなあに？
- ◇糖尿病いろいろ相談

庄内
ヤクルト
販売

- ◇試飲
- ◇商品展示
- ◇肌質チェック

東北日本
ハム

- ◇試食
- ◇食物アレルギーへの
取り組み紹介

●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●

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