



10月は健康づくり強調月間

市民

健康の

つどい

10月11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
- ◇試食
- ◇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
- ◇みらい健康調査
の展示

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
- ◇認知症について

全国
健康保険協会
(協会けんぽ)
山形支部

- ◇骨密度測定
- ◇血管年齢測定

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
- ◇ロコチェック
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

- ◇臓器移植に
ついてのQ&A

庄内
ヤクルト
販売

- ◇商品展示・試飲



●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●

運動体験

コーナー

会場:第1多目的ホール

K

9:30~12:00「チャレンジタイム」

子どもから大人まで
楽しくチャレンジ!

- ◎ストラックアウト ◎輪投げ
- ◎フラフープ ◎ビーンボウリング
- ◎エアロバイク ◎バランスボール

●注意●
動きやすい服装で
参加してください。



13:30~14:30「リフレッシュタイム」

身体のゆがみを整えて
気持ちよく動いてみよう!

- 対象:成年の方 30名程度
- 講師:澤田 美佳 氏(健康運動指導士)
- 持ち物:大きめのバスタオル

みんなで楽しく運動体験♪

「リフレッシュタイム」は、事前の申込が必要です。10月9日(金)までに、下記のお問い合わせ先あて、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369・368) FAX25-7722