

10月は健康づくり強調月間

オープニングイベント

令和

6年10月5日(土)



9:30~15:00



総合保健福祉センターにこ♥ふる



健康づくりに役立つ内容がたくさん！みんなで楽しく健康なからだをつくりましょう。

◀イベント内容はこちらのQRコードからもご覧いただけます

YOGA

参加費無料
要申込

はじめてのリラックスヨガ

第1部

10:00~10:40

お子様連れも参加できます
(託児はありません)

第2部

11:00~11:40

大人の方のみ参加できます

※参加はどちらかのみとなります(入替え制)

- ▷会場 3階 健康増進ホール
- ▷対象 ヨガを体験してみたい方
- ▷定員 各部45名(申込先着順)
- ▷服装 動きやすい服(会場内は裸足)
- ▷持ち物 ヨガマット(貸有)、飲み物
- ▷申込み 電話(35-0149)または電子申請

9月4日(水)より申込みを受付けます

講師 村井千穂氏
「からだを整えこころを潤す」を
コンセプトに市内でフリーで活動中



電子申請は
こちらから



腎臓病についての市民公開セミナー

慢性腎臓病(CKD)は新たな「国民病」です。予防について学べるチャンス！
天腎祭スタッフがお待ちしております。ぜひご参加ください。

天腎祭

医師・栄養士によるお話 & 作業療法士による運動体験

▷時間: 13:00~15:00

▷会場: 3階 大会議室

「腎臓は健康を支える縁の下の力もち

~健康寿命を伸ばす腎臓ケア~」

体験コーナー

会場: 3階フロア

看護協会庄内支部

- ◇ 血圧・体組成測定
- ◇ 健康相談

保健衛生推進員会連合会

- ◇ 簡単ロコモ度・フレイルチェック
- ◇ 骨密度測定

日本生命

- ◇ 血流サラサラ度チェック
- ◇ 足つぼ健康チェック
- ◇ 肌年齢

庄内ヤクルト

- ◇ 健康肌チェック
- ◇ 軽スポーツ
- ◇ 乳製品サンプリング

鶴岡市立庄内看護専門学校

- ◇ 新校舎模型展示・学校紹介

食生活改善推進協議会

- ◇ 試食・レシピ提供

明治安田生命

- ◇ 血管年齢・ベジチェック測定

◆福祉施設バザーあります◆



お問合せ 鶴岡市健康課(総合保健福祉センター にこ♥ふる 1階) ☎0235-35-0149

健康に役立つ

展示&クイズ

10/1(火)~31(木)

in にこ♥ふる

にこふる内の展示をヒントに健康クイズに
答えよう！全問回答した方へ参加賞あり！

参加賞引き換え ▶ 健康課 (にこ♥ふる1階)

10月1日(火)~31日(木)の平日、8:30~17:15



展示参加団体

鶴岡地区医師会 荘内地区健康 管理センター	地域医療連携室 ほたる	鶴岡地区 歯科医師会	鶴岡地区 薬剤師会	荘内病院糖尿病 ケアチーム
山形県看護協会 荘内支部	鶴岡市立荘内 看護専門学校	慶應義塾大学 先端生命科学研究 所からだ館	鶴岡市食生活 改善推進協議会	天腎祭 実行委員会
山形県栄養士会 鶴岡地域事業部	山形県臓器移植 推進機構	日本赤十字社 山形県支部	鶴岡市保健衛生 推進員会連合会	
庄内保健所	庄内ヤクルト	自殺予防対策 ネットワーク会議	明治安田生命	
日本生命	山形県ノルディック・ウォーク連盟 鶴岡支部	スーパー健康づ くりサポーター 喜楽喜楽	鶴岡市 健康課・長寿介護 課・国保年金課	



がん検診受診
向上キャンペーン
同時開催

クイズに答えて景品をゲットしよう！
大腸がんクイズラリー・がん情報展示

参加無料

■ 時間 : 8:30~17:15

■ 受付・参加賞引き換え : にこ♥ふる1階 健康課窓口



鶴岡市 健康づくり強調月間

主催/鶴岡市 後援/社会福祉法人鶴岡市社会福祉協議会 鶴岡市自治振興会連絡協議会 鶴岡市コミュニティ組織協議会
鶴岡市町内会連合会 鶴岡市老人クラブ連合会 鶴岡市民生児童委員協議会連合会
特定非営利活動法人鶴岡市スポーツ協会 鶴岡市スポーツ推進委員会 鶴岡市農業協同組合

☎ *お問合せ* 鶴岡市健康課(総合保健福祉センター にこふる 1階) ☎0235-35-0149