

📌 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

<p><b>鶴岡地区医師会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ バランスチェック</li> <li>◇ 内臓脂肪測定</li> </ul>	<p><b>鶴岡地区歯科医師会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ お口と歯の健康クイズ</li> <li>◇ キャラクターペイント</li> <li>◇ 8020 よい歯の表彰式</li> </ul>	<p><b>鶴岡地区薬剤師会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ めまいふらつき 平衡障害判定</li> <li>◇ くすり相談</li> </ul>	<p><b>看護協会 庄内支部</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 血圧・血管年齢測定</li> <li>◇ 健康相談</li> <li>◇ 乳がんチェック</li> <li>◇ ナースに変身</li> </ul>	<p><b>栄養士会 鶴岡地域事業部</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 栄養・食生活相談</li> <li>◇ 食事の摂り方に関するクイズ・体験コーナー</li> </ul>
<p><b>慶應義塾大学「からだ館」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 活動紹介</li> <li>◇ 書籍の展示・紹介</li> </ul>	<p><b>地域医療連携室 ほたる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 在宅医療・介護に関する相談コーナー</li> <li>◇ ケアマネジャー・訪問看護・訪問入浴等の紹介</li> </ul>	<p><b>保健衛生推進員会 連合会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ ロコモティブシンドローム予防について</li> <li>◇ ロコモ度テスト</li> </ul>	<p><b>鶴岡市食生活改善推進協議会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 試食</li> <li>◇ 食生活に関する展示</li> </ul>	
<p><b>庄内保健所</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 入浴事故予防について</li> <li>◇ 受動喫煙防止について</li> </ul>	<p><b>臓器移植推進機構</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 家族と話そう 臓器提供の意思表示</li> </ul>	<p><b>庄内病院 糖尿病ケアチーム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 糖尿病に関するクイズ</li> <li>◇ 合併症ってなあに？</li> <li>◇ 糖尿病いろいろ相談</li> </ul>	<p><b>庄内ヤクルト販売</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 試飲</li> <li>◇ 商品展示</li> <li>◇ 肌質チェック</li> </ul>	<p><b>東北日本ハム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 試食</li> <li>◇ 食物アレルギーへの取り組み紹介</li> </ul>

●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...