

令和8年度 鶴岡市健康づくり強調月間

がん検診受診
向上キャンペーン
同時開催

スタンプラリーも
あるよ♪

オープニングイベント

健康の基本は『血圧』から！
今日から始まるあなたの健康長寿

10月4日 日

9:30～15:00

会場：総合保健福祉センター
にこ♡ふる
(鶴岡市泉町5-30)



参加費
無料

初心者歓迎

はじめての運動体験

まずはここから！
血管を守る簡単体操 ♪

第1部：9:45～10:45

ととのう

太極拳

講師：叶野 真弓 氏



中国発祥の伝統武術。ゆっくりとした呼吸で
下肢筋力の強化、転倒予防に役立ちます。

第2部：11:15～12:15

やさしい

ピラティス

講師：釧持 由美 氏



背骨から骨盤の動きに焦点を当てたエクササイズ♪
リラックスしながら体の内側から鍛えます。

場 所：3階 健康増進ホール

定 員：各部 先着45名

服 装：動きやすい服装、
滑らない靴下（裸足も可）

持ち物：水分補給の飲み物（ピラティスは要フェイスタオル）

申込み：9月7日(月)8:30から

電話(35-0149)またはWeb申請

お子さんと一緒に参加OK!!

(託児はありませんので保護者の
方が見守り等をお願いします)

【どちらか1つの申込みとなります】



▲太極拳の申込み



▲ピラティスの申込み

同日開催

◆市民公開セミナー◆

天 腎 祭

▷時間：13:00～15:00

▷会場：3階大会議室

医師・栄養士によるお話 &
理学療法士による運動体験

「腎臓を守ろう高血圧を予防する食事と生活習慣」



同日開催

ハッピーホリデー

2階なかよし広場の開放 (9:00～12:00)

読み聞かせと講話 10:00～11:00

申込不要

講師：本 間 俊 美 氏
(元小学校校長)



《 3階フロア 体験コーナー 》

庄内ヤクルト

軽スポーツ
サンプリング



★庄内地区健康管理
センター

尿ナトリウム比測定



★からだ館

健康ゲーム
(かるた・すごろく)



明治安田生命

ベジチェック他



看護協会
庄内支部

血圧、体組成測定等



保健衛生推進員連合会

口コモ度測定
骨密度測定



バイタルネット

聴こえの
チェック



食生活改善推進
協議会

展示と試食



山形大学農学部

取組紹介



メタジェン
セラピューティクス

取組紹介、ゲーム

♥ 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) TEL 0235-35-0149 ♥