

❀ 10月は健康づくり強調月間 ❀

オーフニングイベント

2025年10月4日(土) 9:30~15:00

鶴岡市 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♪

内容はこちらの
QRコードからも
ご覧いただけます→



募集終了

はじめての健康貯筋ヨガ

YOGA

▶ 第1部 10:00~10:40

▶ 第2部 11:00~11:40

定員に達したため募集終了

- ▶ 会場 3階 健康増進ホール
- ▶ 服装 動きやすい服(会場内は裸足)
- ▶ 持ち物 ヨガマット(貸出有)、飲み物
- ▶ 申込み 電話(35-0149)または電子申請

9月3日(水)8:30より申込受付開始 ☆電子申請の場合

下記のQRコードを読み取り、
お申込みください。

第1部のお申込

第2部のお申込



定員に達したため募集終了



・大人の方を対象としたヨガで、
と一緒の参加もOKです!(託児はありませんので、
保護者の方が見守り等お願いします)

講師 横山春奈氏…犬猫専門店 TOTO屋(ととや)の中にある健康
と癒しの空間【くしびきヨガスタジオ】代表。インドのヨガ大学
卒業をしたヨガ療法士。鶴岡で指導10年目となります。



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! ぜひご参加ください。

天 腎 祭 「腎臓まるわかりセミナー ~生活習慣を見直して得する腎臓ケア~」

▶ 会場: 3階 大会議室
▶ 時間: 13:00~15:00

▶ 講師 池田内科医院院長 渡邊秀平氏
鶴岡市健康課 腎臓病療養指導士 百瀬幸氏
鶴岡市立荘内病院リハビリテーションセンター
理学療法士 佐太木淳一氏

ハッピーホリデー

なかよし広場の開放
(9時~12時)

【講話】
「ほっこり絵本と
ゆったり子育て」

講師 本間俊美氏
(元小学校校長)
(10時~11時) 無料
★QRでの申込★



3階フロア 体験コーナー

◆福祉施設バザーあります◆

あなたの健康度は!?
みらいの自分のために
健康チェック!

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

看護協会庄内支部

血圧測定

体組成測定

健康相談

鶴岡市立
荘内看護専門学校

学校紹介

バイタルネット

聞こえのチェック

食生活改善推進協議会

試食(野菜と減塩)
レシピ提供

明治安田生命

血管年齢測定
ベジチェック

保健衛生推進委員会

連合会

ロコモ度測定
骨密度測定