

❀ 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→



参加無料
要申込

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 各部 45名(申込先着順)】

- ・参加はどちらかのみとなります(入替え制)
- ・大人の方を対象としたヨガですが、第1部はお子さまと一緒に参加も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)

- ▽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。



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。

第1部のお申込



第2部のお申込



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 渡邊秀平先生
鶴岡市健康課 腎臓病療養指導士 百瀬幸先生
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 高橋賢也先生

ハッピーホリデー

なかよし広場の開放
(9時~12時)

【講話】……………2階
「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