

楽しく、学んで健康づくり♪

健康と福祉の つどい

～知って備えるがん予防～

11/15 日 10:00-15:00

場所：櫛引老人福祉センター

対象です



火災予防について考えよう



てんじんくんが
やってくる！

11:00～12:00

一緒に写真を撮ろう
心にいつも火の用心！

癒しの体験ができる



アロマハンド
マッサージ体験

日々のストレスを和らげ、
心身のリフレッシュから
生活習慣病やがん予防に
つながる健康づくりを
してみませんか？

お友達と一緒に



ゆ～たんを
探せ！

(小学生以下限定ゲーム)

参加してくれたおともだち
にはプレゼントがあるよ！

あなたの健康度は？



健康チェック
体験

自分の身体を知り、
生活習慣を見直そう！
健康を意識した生活で、
生活習慣病を始めとする
がん予防につなげませんか？

お問い合わせ

櫛引庁舎

地域づくり推進課

TEL:0235-57-2116

主催：鶴岡市・鶴岡市社会福祉協議会

共催：鶴岡市食生活改善推進協議会櫛引地域・櫛引地域保健福祉推進委員会

後援：櫛引区長会・櫛引自治公民館連絡協議会・櫛引地区民生児童委員協議会

鶴岡市櫛引身体障害者福祉協会・鶴岡市老人クラブ連合会櫛引支部

櫛引地域婦人会・櫛引地区環境保全推進員協議会

くしびき温泉ゆ～Town管理運営組合・(株) 鶴岡地区クリーン公社



くしびき健康と福祉のつどい各種コーナー

1 健康チェックコーナー

健康への第一歩はまず自分の身体を知ることから。
今の健康状態をチェックし、がん予防に役立てよう。

- 立ち上がりテスト（フレイルチェック）
- 開眼片脚立ち ●骨密度測定
- 2ステップテスト
- 身体のゆがみチェック
- (有)トータル保険による、血流チェック



2 食生活を考えるコーナー

生活習慣病によるがんを防ぐために、
まずは食生活を見直していきましょう

- 転倒予防・フレイル予防・野菜摂取
減塩・高血圧予防について知ろう
- 足指チェッカーで
下肢筋力を知ろう



3 癒しと体験のコーナー

アロマコーディネーターによるアロマセラピー

アロマを使ったハンドオイルマッサージ体験

～癒しと香りで心を整え、健康づくりにつなげよう～

講師：アロマヒーリングサロン アンジェリ

代表 梅木 淳子先生

午前の部 10:15～12:00（限定14名）

午後の部 13:00～14:30（限定12名）

（当日受付ブースにて、受付いたします。）



4 軽スポーツ体験コーナー

様々な軽スポーツで楽しく体を動かし、
健康づくりとがん予防につなげよう！

高得点者には景品贈呈！（数に限りあり）

- 介護相談にも応じます



5 子育て応援コーナー

当日はプレイルームの解放も行っています♪

- 子育て相談 ●遊びスペース
- 子育て支援センターの紹介
- さわやか健診・

子宮頸がん検診について

※会場には、授乳・おむつ替え室を設置してます。
是非ご利用ください。



6 環境コーナー

身近な環境について
考えてみよう！

- 環境クイズ
- リサイクル工作
- 「くるりん館」による
ごみの分け方・出し方展示



再生こども用
自転車当たる
抽選があるよ～

7 動物愛護コーナー

ペットとの暮らし方、災害への備えに
ついて学ぼう

- 庄内保健所による
犬猫情報ブース
- 災害時のペット同行
避難について



8 ゆ～Townコーナー

源泉かけ流しの湯 くしびき温泉ゆ～Townが
健康と福祉のつどいにやってきます！

温泉の効能について学び、健康長寿やがん予防、
フレイル予防につなげよう！

- ゆ～たん参上！
- ゆ～たんグッズ販売
- 温泉の効能について学ぼう



MAP

●櫛引分署

●櫛引中学校

●情報センター

●生涯学習

●櫛引庁舎

●図書館

センター

（櫛引分館）

●櫛引老人福祉センター

（P）会場駐車場



家族や友達と是非お越しください！

※生涯学習センターや櫛引庁舎の前にも停めることができます。
感染症対策については、各自でご対応をお願いします。
マイバックの持参にご協力をお願いします。

お願い