

❖ 10月は健康づくり強調月間 ❖

オープニングイベント

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をお願いします)

- ▽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】

「ほっこり絵本と
ゆったり子育て」

2階

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

10月は

健康づくり強調月間

健康の役に立つ！



展示&クイズ in にこ♡ふる

にこ♡ふる館内の展示をヒントに健康クイズに答えよう！
全問回答した方へ参加賞あり♪

参加賞引き換え ▶ 健康課(にこ♡ふる 1 階)

10月1日(水)~31日(金)の8:30~17:15
※土日祝日除く



がん検診受診
向上キャンペーン
同時開催

展示クイズに答えて景品をゲットしよう！

大腸がんクイズラリー& がん情報展示

！参加無料！詳細はこちら



■受付・参加賞引き換え■

にこ♡ふる 1 階 健康課窓口

10/1(水)~10/31(金)

※土日祝日除く(8:30~17:15)

女性のための 健康づくりセミナー

～健康づくり強調月間講演会～

参加無料
要申込

10月24日(金)10時~12時(開場9時30分)

第1部

ゆらぐ心と体をラクに！

女性ホルモンと上手に付き合う方法

第2部

女性が安心して働き続けるために、
大切なこと



講師 慶應義塾大学医学部 飯田美穂先生

会場 にこ♡ふる3階 大会議室
オンライン併用あり/zoom

会場では骨密度などの
健康チェックを
体験できます！

↑講演の詳細・申込み方法はここから

展示参加団体

- ▶ 鶴岡地区医師会
- ▶ 鶴岡地区歯科医師会
- ▶ 鶴岡地区薬剤師会
- ▶ 庄内病院糖尿病ケアチーム
- ▶ 山形県看護協会庄内支部
- ▶ 鶴岡市立庄内看護専門学校
- ▶ 慶應義塾大学先端生命科学研究所からだ館
- ▶ 鶴岡市食生活改善推進協議会
- ▶ 天竺祭実行委員会
- ▶ 山形県栄養士会鶴岡地域事業部
- ▶ 山形県臓器移植推進機構
- ▶ 日本赤十字社山形県支部
- ▶ 鶴岡市保健衛生推進員会連合会
- ▶ 庄内保健所
- ▶ 庄内ヤクルト
- ▶ 自殺予防対策ネットワーク会議
- ▶ 明治安田生命
- ▶ 山形県ノルディック・ウォーク連盟鶴岡支部
- ▶ スーパー健康づくりサポーター喜楽喜楽
- ▶ 鶴岡市

(健康課・長寿介護課・国保年金課)



昨年度の様子

オープニングイベント ヨガ体験



クイズラリー&がん情報展示

鶴岡市 健康づくり強調月間

主催／鶴岡市 後援／社会福祉法人鶴岡市社会福祉協議会 鶴岡市自治振興会連絡協議会 鶴岡市コミュニティ組織協議会
鶴岡市町内会連合会 鶴岡市老人クラブ連合会 鶴岡市民生児童委員協議会連合会
特定非営利活動法人鶴岡市スポーツ協会 鶴岡市スポーツ推進委員会 鶴岡市農業協同組合
鶴岡労働基準協会 山形労働局

☎ *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) TEL0235-35-0149