

スタンプラリーも
あるよ♪

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

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



保健衛生推進員会連合会

ロコモ度測定
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 ♥

見つけよう！
あなたにぴったりの高血圧予防法
— ナトカリ比で始める
『農から健幸®』アプローチ —

講演会
参加費
無料

10月16日(金)

10:00~11:30 (開場 9:00)

- 講 師 / 山形大学農学部食料生命環境学科
助教 五領田 小百合 氏
- 会 場 / 総合保健福祉センターにこ♡ふる
3階大会議室
- 人 数 / 会場 先着 60名
ZOOMによるオンライン聴講 30名



当日、会場聴講される方で希望者に山形大学による
「ナトカリ比測定(尿検査)+個別結果・栄養診断」を
500円(現金)で体験できます。(会場での申込みとなります)

講演会申込み締切
10/9(金)

講演会申込み

電話もしくはWeb申請で受付します

9月7日(月)8:30から TEL0235-35-0149 または
二次元コードよりお申し込みください。

ZOOMによるオンライン聴講希望の方は
必ず二次元コードよりお申し込みください。



← 会場聴講



← オンライン聴講

鶴岡市健康づくり強調月間 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 ▷ 荘内病院糖尿病ケアチーム ▷ 明治安田生命保険相互会社
▷ 鶴岡市立荘内看護専門学校 ▷ 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
▷ 天腎祭実行委員会 ▷ 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 ▷ 鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議
▷ 鶴岡市保健衛生推進員会連合会 ▷ 庄内保健所 ▷ 庄内ヤクルト販売株式会社 ▷ 地域医療連携室ほたる
▷ 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 ▷ 山形大学農学部
▷ メタジェンセラピューティクス ▷ 日本赤十字社山形県支部 ▷ 鶴岡市(長寿介護課・国保年金課・健康課)

主催：鶴岡市健康課

【お問合せ】0235-35-0149

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 一般社団法人鶴岡労働基準協会 山形労働局