

7月8日(日)

第32回

市民の健康まつり



今年もヒロロ（駅前町）を会場に、「市民の健康まつり」を開催します。健康に関するクイズラリーや各種健康相談コーナー、検査や測定、特別講演会など、内容が盛りだくさんです。入場は無料ですので、家族そろってぜひおいでください。

▽とき 7月8日(日)、午前10時～午後4時

▽ところ ヒロロ（駅前町）3階ヒロロスクエア、4階市民文化交流館ホール

※ヒロロ駐車場、弘前駅中央口駐車場、弘前駅城東口駐車場は、市民文化交流館受付窓口（ヒロロ3階）で駐車券を提示すると3時間まで無料となります。混雑が予想されますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

■問い合わせ先 健康づくり推進課（弘前総合保健センター内、☎ 37・3750）

特別講演会

「夫婦で話そう、わがやの夫婦会議」



▽とき 7月8日(日)

午後2時～3時

▽ところ 市民文化交流館ホール（ヒロロ4階）

▽講師 渡邊大地さん（アイナロハ・ままのわ産後パートナーズ代表取締役）

▽入場料 無料

コーナー名		内 容
ヒ ロ ロ ス ク エ ア	看護専門学校コーナー	測定（血圧、肺活量、握力、酸素飽和度）、老人体験、学校紹介など
	歯科健康相談コーナー	歯科医師によるお口の健康相談など
	薬と健康の教室コーナー	薬剤師体験、お薬相談、禁煙指導など
	心肺蘇生法（AED）体験コーナー	心肺蘇生法・応急手当体験、AED展示など
	血糖検査コーナー	自己血糖検査など
	歯つらつ健口コーナー	ブラッシング指導、健口体操指導、歯ブラシキャップ作りなど
	歯科技工士会コーナー	ミニチュア入れ歯製作、指型模型製作体験、パネル展示など
	食生活改善コーナー	だし活・減塩レシピ試食、ヘルシーかんたんおやつ試食など
	理学療法コーナー	測定（長座体前屈、30秒間立ち上がり）、展示など
	作業療法コーナー	認知症・転倒に関するチェックや予防相談など
	栄養士コーナー	減塩みそ汁試飲コーナー、食育SATシステム体験、栄養相談など
	「骨密度」と「放射線に関する説明」コーナー	骨密度測定、放射線に関する展示など
	糖尿病相談コーナー	糖尿病の療養指導、食事療法・運動療法・薬物療法の相談など
	家族みんなで子育てコーナー	妊娠体験、生まれる体験、妊娠中・産後の腰痛予防指導など
	ことば・きこえ・飲み込みコーナー	相談、飲み込みのチェック、聴力検査体験など
	クイズラリー	各コーナーを巡ってのクイズラリー（参加賞有り）
	肺年齢測定コーナー	肺年齢測定、慢性閉塞性肺疾患（COPD）情報提供など
	「健康」に関する本コーナー	だし活・和食などのレシピ本や『健康』に関する本のコーナー設置
交 市 民 文 化 部 門 一 ル	体力チェック・マシン体験コーナー	トレーニング器械の体験
	ポスター、川柳、俳句作品展示コーナー	健康をテーマにした市内小学生の作品展示（7月12日まで）
イベント名		内 容
交 市 民 文 化 部 門 一 ル	よい歯のシニアコンテスト	とき…7月8日／受付…正午～午後0時15分／審査…正午～午後0時30分／表彰式…午後0時30分～1時／対象…65歳以上で自分の歯が20本以上ある市民／問い合わせ先…弘前歯科医師会（☎ 27・8778）
	ポスター、川柳・俳句入賞者表彰式	とき…7月8日、午前10時30分～11時30分／問い合わせ先…健康づくり推進課（☎ 37・3750）