

みんなでつくり みんなをつなぐ

広報ひろさき

2019
6/15

No.320

第33回

市民の健康まつり

▼とき 7月14日(日) 午前10時～午後4時

今年もヒロ口を会場に、「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、内容も盛りだくさんです。入場は無料ですので、家族そろってぜひおいでください。

▼ところ ヒロ口（駅前町）3階ヒロ口スクエア、4階市民文化交流館ホール

※ヒロ口駐車場、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（ヒロ口3階）受付窓口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 健康増進課（弘前総合保健センター内、☎ 37-3750）



特別講演会

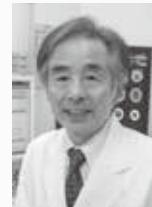
「認知症になっても 安心して暮らせる地域づくり」

▼とき 7月14日(日)

午後2時～3時

▼ところ 市民文化交流館ホール（ヒロ口4階）

▼講師 田崎博一さん（弘前愛成会病院院長）



▼入場料 無料

コーナー名	内 容
看護専門学校コーナー	測定（血圧、肺活量、握力、酸素飽和度）、学校紹介など
歯とお口の健康コーナー	歯科医師による歯とお口の健康相談、歯科衛生士によるブラッシング指導など
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	「～食物繊維の魅力～元気な腸で生活習慣病予防」をテーマとした展示・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	認知症チェックと予防相談、運動機能チェック（棒反応検査）など
栄養士コーナー	減塩みそ汁試飲、食育SAT（さっと）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
夫婦で元気に赤ちゃんを育てようコーナー	妊娠体験、生まれる体験、妊娠～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	「ことば・きこえ・飲み込み」の相談、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）
測定コーナー	体組成の測定など
「健康」に関する本コーナー	『健康』に関する本の紹介
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表彰式と展示（7月19日まで）
イベント名	内 容
ポスター、川柳俳句入賞者表彰式	とき…午前10時30分～11時30分
よい歯のシニアコンテスト	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）
高血糖ストッパーズ参上	とき…午後1時15分～1時40分／内容…糖尿病の正しい知識を寸劇を交えながらPR

市
民
文
化
入
交
流
館
無
料



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は
障がい福祉課（☎ 40-7036）まで。



マチイコ

「広報ひろさき」をアプリで読めます！
「マチイコ」で検索 (iOS・Android 対応)



弘前市誕生
130周年

