

# 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

今年もヒロロを会場に、「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。家族そろってぜひおいでください。

▼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（ヒロロ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が、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

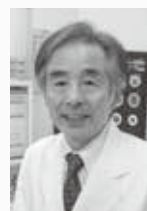
「認知症になっても  
安心して暮らせる地域づくり」

▼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（ヒロロ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   |
|---------------|-----------------------|---|
| 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）、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   | 妊婦体験、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  |
| 市民文化交流館（入場無料） | 「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   |
| 市民文化交流館（入場無料） | 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   |



「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。



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



弘前市誕生  
130周年

