



第24回

土浦市健康まつり



10月18日(日) 午前10時～午後3時30分 土浦保健センター

健康増進課(☎826-3471)

各種コーナー

□次の3コーナーは、事前に予約が必要です。

●歯の講演会「あなたのお子さんがむし歯ゼロのままで」

対象者／1～4歳児とその保護者

定員／15組(先着順)

●フッ素塗布

対象者／2歳～未就学児

定員／100人(先着順)

●骨密度測定

対象者／20歳以上の方

定員／220人(先着順)



◎共通

申込方法／10月9日(金) 午前8時30分から健康増進課へ電話で

●親子であそぼう(折り紙ほか)

●健康相談

●応急救護指導

●歯と健康

●手づくり品即売会

●模擬店

●手打ちそばの販売

●食生活改善(ヘルシーメニュー)

●刃物とぎ、ふすま張り

(当日予約受付。刃物とぎは1人2本まで)

●健康体操(運動のできる服装でお越しください)

とき／午前10時～正午、午後1時30分～3時

内容／風の贈り物、川の流れのように

講師／運動普及推進員



講演会

「健康寿命を延ばすがん予防講座」

～「がん」のこと きちんと知ろう!～

とき／午後1時～3時

内容・講師／

1. がんの基礎知識	稲垣雅春さん (土浦協同病院呼吸器外科部長)
2. 生活習慣とがん (1)食生活・アルコール	中島みどりさん (同病院管理栄養士 栄養主任)
(2)たばこ	横田友美さん (同病院保健師 看護主任)
3. がんの最新診療 (肺がん)	稲垣雅春さん (呼吸器外科部長)
4. 緩和ケア	松本俊子さん (緩和ケア認定看護師 看護師長)

がん予防啓発コーナー

～自分でできることは何か考えてみよう～

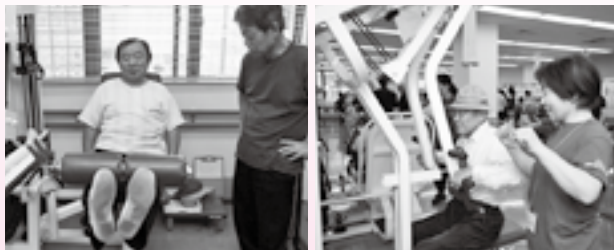
乳がんの自己検診を体験したり、がんの模型やパネルの展示をします。

筋力向上トレーニング体験

6種類のトレーニング機器を使って、筋力向上トレーニングにチャレンジしてみませんか。

対象者／20歳以上の方

※当日は、運動のできる服装でお越しください。



抽選コーナー

抽選券で素敵な商品が当たります。

※そのほか、「ほっと一息、お茶コーナー」(ながみね茶道クラブ)など、いろいろなコーナーがありますので、ぜひお越しください。

◎会場まで無料送迎バスが出ますのでご利用ください

<土浦駅西口発>

午前9時30分、10時30分
11時20分、
午後1時10分、2時10分
3時10分

<土浦保健センター発>

午前10時00分、11時00分
午後0時40分、1時40分
2時40分、3時40分

※土浦駅西口より、まちづくり活性化バス「キララちゃん」も運行しています(高津庁舎下車。有料)

バスルート

