

# 第43回 諏訪市健康まつり

## 会場 保健センター

### 開場：午前9時45分

遊びに来てね!



諏訪市公認キャラクター「諏訪姫」

**整理券配布** **体験相談**

■長野県看護協会諏訪支部

☆まちの保健室

- ・ハンドケアを体験しませんか?また助産師による育児相談、健康相談をお受けします。
- ☆骨盤底筋体操を体験してみませんか?(女性限定先着20名)

**整理券配布** **体験相談**

■諏訪市歯科医師会

☆フッ素を塗って歯を丈夫にしよう(先着90名)

市内小学生以下のお子さんに、フッ素を無料塗布します。希望者は歯磨きをして来てください。

☆歯と口の健康相談(先着20名)

簡単な健診と自分のプラークを顕微鏡で観察してみませんか?

**相談**

■栄養士会諏訪支部

☆まちかど栄養相談

フレイル予防の食事について説明します。また、管理栄養士による栄養相談をお受けします。

**整理券配布** **体験展示**

■諏訪市食生活改善推進協議会

☆私の健康から、家族・地域の健康へ～手軽でおいしいパッククッキング～

- ・手軽にできるパッククッキングを体験してみませんか。(先着40名)

**相談**

■諏訪湖ライオンズクラブ

☆献眼について学ぼう

目の不自由な人のためにあなたの善意で光のお届け物ができます。献眼活動について説明し、長野県アイバンクへの献眼登録手続きのお手伝いをします。

**相談**

■ライフドアすわ

☆認知症ってなに?

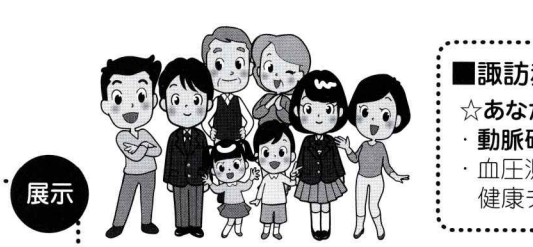
認知症の心配事についても相談をお受けします。

**相談**

■諏訪市医師会

☆健康相談コーナー

医師が健康相談をお受けします。



**整理券配布** **測定相談**

■諏訪赤十字病院

☆あなたの血管年齢まるごとチェック

- ・動脈硬化検査(先着20名)
- ・血圧測定、動脈硬化検査から、専門家による健康チェックを行います。

**展示**

■NPO法人 骨髄バンク長野ひまわりの会

☆骨髄バンクについて学ぼう!

白血病など血液の病気の人を助けるための骨髄バンク。説明員が詳しくご説明します。

**体験相談**

■諏訪薬剤師会

☆わくわくキッズ調剤体験コーナー

調剤用分包機や薬包紙でお菓子を薬に見立てて薬剤師さんの体験ができます。

☆お薬相談

処方されているお薬について様々な質問に薬剤師がお答えします。

**展示販売**

■あおぞら工房諏訪

☆手作リクッキー・焼菓子、布小物販売

あおぞら工房利用者の皆さんが心を込めて作った8種類のオリジナルクッキーや焼菓子、カラフルな布小物類を販売します。多くのお越しをお待ちしています。

**整理券配布** **体験**

■長野県はり灸マッサージ師会

☆無料マッサージ体験(先着27名)(整理券を配布します)

マッサージ免許を持った施術者が対応します。短時間ではありますが、気になる首や肩などのマッサージを体験してください。

**屋外** **体験**

■ノルディックウォーキング協会

☆元気に歩こう!ノルディックウォーキング体験

ノルディックウォーキングは通常のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%増加します。ぜひご体験ください。必要な道具などの説明もいたします。

**整理券に関するご案内**

《整理券配布場所》  
保健センター前

《整理券配布開始時間》  
9時15分より

※各コーナーお1人様1枚まで(整理券がなくなり次第終了)

整理券が必要になるコーナーはこちら

- 諏訪赤十字病院 動脈硬化検査(先着20名)
- 諏訪市歯科医師会  
フッ素を塗って歯を丈夫にしよう(小学生以下)(先着90名)  
簡単な健診と自分のプラークを顕微鏡で観察(先着20名)
- 長野県はり灸マッサージ師会  
無料マッサージ体験(先着27名)
- 長野県看護協会諏訪支部  
骨盤底筋体操体験(女性限定 先着20名)
- 諏訪市食生活改善推進協議会  
パッククッキング体験(先着40名)

※会場内が混雑した場合、入場制限をする場合がございます。

【問合せ先】諏訪市 健康推進課 健康予防係 ☎0266-52-4141(内線 591)