

■健康まつり2015inかさおかを開催します

健康まつり

2015 in かさおか

テーマ
「高血圧予防」
～食べて！動いて！健康づくり！！～

とき 平成28年 2月21日 日
12:30～16:00

会場 笠岡市保健センター（笠岡市十一番町1-3）
（問合せ：笠岡市健康医療課 TEL69-2101）

ギャラクシーホールでのイベント

表彰式【12:30～】 ・8020達成者 ・ぐるりんウォーク完歩者 ・60日間6,000歩チャレンジ！ 達成事業所	講演会【13:10～14:20】 要申込 ①「高血圧と上手に付き合おう」（30分） <small>医療法人 おぐるすハートクリニック内科循環器科呼吸器科 医師 小栗栖 千雅</small> ②「薬を正しく飲むために」（20分） <small>ファーマシーセと薬局 薬剤師 栗原 慎吾</small> ③「美味しく減塩のコツ」（20分） <small>医療法人社団 清和会 笠岡第一病院 管理栄養士 安原 幹成</small> <申込み先> 笠岡市健康医療課 TEL69-2101/FAX69-2182 <締め切り> 2月15日(月)
健康体操【15:00～15:30】 お家でできる筋トレ体操 ヘルスアップリーダーの オリジナル体操	

各フロアでのイベント

医と薬のひろば (保健指導室) ・体組成測定 100名程度 ・血管年齢測定 ・血圧測定 ・ハーブティー試飲	歯のひろば (母子保健指導室) ・咀嚼やくテスト ・えん下テスト ・磨き残りチェック	栄養のひろば (研修室) ・塩分摂取量測定 ・減塩レシピの紹介
		運動のひろば (機能訓練室) ・バランステスト ・骨密度測定 150名程度

各ひろばで相談を受け付けています！

主催：「健康まつり2015inかさおか」実行委員会
(笠岡医師会、笠岡市歯科医師会、岡山県薬剤師会笠岡支部、岡山県看護協会笠岡支部、POSTOの会、岡山県歯科衛生士会総社・笠岡支部、笠岡市養育委員協議会、笠岡市栄養改善協議会、笠岡市ヘルスアップ推進会、いきいき笠岡21評価推進委員会)

事務局：笠岡市役所健康医療課 (TEL69-2101/FAX69-2182)