

第32回

鳥取市民健康ひろば

元気で楽しく暮らせるまちを目指して **入場無料!!**
～健康生活は「運動」から～

平成 27 年

11月23日 12:00～16:00
月・祝

さざんか会館 鳥取市富安2丁目104-2



ステージイベント 13:15～16:00

健康づくり講演会 14:00～15:40

健康づくりにプラスになる運動と
マイナスになる運動のちがいは



講師 川崎医療福祉大学
副学長

おの でら しょう
小野寺 昇先生

■プロフィール

小野寺 昇
昭和30年宮城県生まれ。
高校・大学時代は陸上競技1500m走の選手、
現在は居合道を行っている。
毎週水曜日にFMくらしきの「健やかタイム」の
パーソナリティーを務めている。
趣味は、写真を撮ること。

各種コーナー 12:00～13:10

相談

- 医師（整形）相談 ● 栄養相談 ● 血糖検査
- 歯科相談 ● ストレスチェック ● 薬の相談
- 検診受付 ● 肺年齢 ● 脳年齢

食育推進展示・試食

幸せ健康もち

物販

- 野菜市等物品販売



しゃんしゃん体操 13:20～14:00

しゃんしゃん体操普及員等による体操実演
新バージョン披露

抽選会 15:45～16:00

お楽しみ抽選会（健康づくり講演会終了後）
抽選によりプレゼント

■主催／鳥取市民健康ひろば実行委員会

■後援／鳥取県医師会、一般社団法人鳥取県東部歯科医師会、鳥取県薬剤師会東部支部、鳥取県東部歯科衛生士会、鳥取市自治連合会、一般社団法人鳥取県臨床検査技師会、
鳥取県国民健康保険団体連合会、鳥取市民健康づくり地区推進員連絡協議会、鳥取市食育推進委員会、鳥取県保険者協議会、公益社団法人鳥取県保健事業団、
公益社団法人中国労働衛生協会鳥取検診所

問い合わせ先 **鳥取市民健康ひろば実行委員会事務局**
(鳥取市中央保健センター内)

鳥取市富安2丁目104-2(さざんか会館4階)
TEL(0857)20-3191