

2019みき「健康づくりの集い」を開催 ～きて、みて、ふれて、たしかめよう!～

市民の皆さまが、生涯を通して健康づくりを行うきっかけとなることを目的として「健康づくりの集い」を開催します。

本年度も、家族で参加できるイベントとして、お料理づくりも実施します。

- 1 **実施日時** 令和元年9月1日（日）午前10時00分～午後3時
- 2 **実施場所** 三木市総合保健福祉センター
- 3 **主な内容** テーマ Let's smile 健康生活!! 健康寿命を延ばそう！
 - (1) 表彰式（午前9時30分～午前10時）
献血・高齢者よい歯・ヘルシーウォーク
 - (2) 展示 薬剤師会、いずみ会、栄養士会、放射線技師会、救急、腎友会、国民健康保険、社会福祉協議会等
 - (3) 体チェック 体のバランス、足圧・足型測定、血流、体組成分、骨密度、ヘモグロビン推定値測定、お肌の健康、認知機能等
 - (4) 体力測定 握力、肺活量、全身反応時間、垂直跳び、柔軟性
 - (5) 相談 内科、整形外科、耳鼻咽喉科、眼科歯科、歯のブラッシング
保健、栄養、薬、運動、がん予防啓発等
 - (6) 体験 献血、家族で料理教室、キッズ、ヘルシーウォーク等
※スタンプラリー参加者にはプレゼントがあります。
- 4 **参加対象者** 全市民
- 5 **主催** 三木市
- 6 **協力団体** 三木市区長協議会連合会、三木市保健衛生推進協議会、三木市医師会、三木市歯科医師会、三木ライオンズクラブ、三木市いずみ会、三木栄養士会、三木市薬剤師会、兵庫県歯科衛生士会北播磨支部、(公社)兵庫県放射線技師会、兵庫県赤十字血液センター、NPO法人兵庫県腎友会東播ブロック、三木市社会福祉協議会等

問い合わせ先 三木市健康福祉部健康増進課
電話0794-86-0900