

## 「2020 みき 健康づくりの集い」を開催

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、「2020みき 健康づくりの集い」を開催します。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策を取り、感染症予防、フレイル（身体の虚弱）予防に着目した内容で、規模を縮小して開催します。

**1 実施日時** 9月6日（日）午前9時30分～正午

**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) 体チェック 骨密度、認知機能（先着各40名）
  - (2) 相談 整形外科、歯科、保健、栄養、薬
  - (3) 体験 ヘルシーウォーク、みっきい☆いきいき体操等
- ※ 表彰式、スタンプラリーは実施しません。

**4 同時開催** 高齢者よい歯のコンクール審査

**5 協力団体** 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、三木市薬剤師会、兵庫県歯科衛生士会北播磨支部、三木市いずみ会（食生活改善推進員）、三木中央ライオンズクラブ、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等

### 6 注意事項

- ・新型コロナウイルス感染症の感染状況や天候等により、やむを得ず中止する場合があります。
- ・感染予防対策として「3密」の回避を徹底し、感染予防措置が困難と判断した場合は、入場制限や滞在時間を短くするなどの措置を講じます。
- ・来場者はマスクの着用、身体的距離の確保、体調チェック等の実施にご理解ご協力をお願いします。

**問い合わせ先** 三木市健康福祉部健康増進課

（総合保健福祉センター内）

電話 0794-86-0900