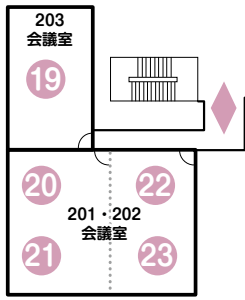


【券】マークのコーナーは当日の午前10時・正午から各コーナーにて整理券を配布します。

市役所 ● 2階



19 くすりの常識・非常識

- 高山市薬剤師会・飛騨薬業協同組合
岐阜県飛騨保健所生活衛生課
- くすりの安全使用教室 10:30～ 12:45～
 - 健康食品県民講座 11:10～ 13:25～
 - 薬に関する個別相談会 12:15～

19 「食品表示について」

岐阜県飛騨保健所生活衛生課 11:45～

20 セルフ整膚(自分で皮膚を引っぱる健康法)

体験コーナー

- 整膚癒しの会 相合愛
- セルフ整膚(皮膚を引っぱる健康法)を体験しよう

21 乳酸菌と美容と健康

岐阜ヤクルト販売(株)高山営業所

- 乳製品の試飲 ●健康相談
- 乳酸菌からできた化粧品
- ハンドマッサージ

22 食の安全を考えよう

- 生活協同組合コープぎふ飛騨支所
- 食の安全にかかわる情報の紹介・展示

23 牛乳とカルシウム

- 飛騨酪農農業協同組合(ひだ牛乳)
- 試飲による牛乳の普及活動

市役所 ● 3階

行政委員会室

10:30

●ウォーキングのための健康体操

高山市商店街振興組合連合会

講師 ● なかに ともこ 中谷 智子 さん

(日本体育協会認定
エアロビクス指導員)

〈参加時の持ち物〉

運動のできる服装と靴、タオル、
バスタオルまたはヨガマット

12:00

●笑いは運動、ヨガは呼吸法 (有酸素運動)

ひだ笑いヨガクラブ

301会議室

11:00～12:00

●「褥瘡の治療と在宅介護について」

高山市医師会

●市民講座

「知っていますかCOPD～肺のタバコ病～」

13:00～13:20

演題 ● 「禁煙のすすめ」

講師 ● よこやま としゆき 横山 敏之 医師 (久美愛厚生病院)

13:20～13:40

演題 ● 「COPDについて」

講師 ● かわかみ つよし 川上 剛 医師 (高山赤十字病院)

302会議室

●肺年齢測定コーナー

岐阜県COPD対策協議会

共催 ● 高山市医師会・

高山赤十字病院・久美愛厚生病院

保健センター ● 1階

24 医療相談

高山市医師会

- 医師による在宅医療・介護相談

25 血管年齢測定

骨密度測定

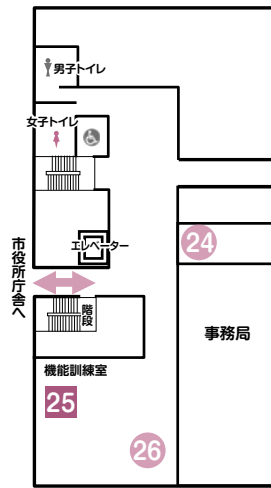
一般社団法人 岐阜県臨床検査技師会

- 血管の硬さや詰まりの測定と結果説明
- 超音波で骨年齢の測定と結果説明

26 見直そう生活習慣 ～タバコとお酒～

全国健康保険協会(協会けんぽ)岐阜支部

- オースパイロメータによる肺機能測定
- スモーカーライザーによる呼気中一酸化炭素濃度測定
- アルコール体質判定(パッチテスト)



保健センター ● 2階

27 歯とお口の健康相談・

技工物展示・フッ化物塗布

高山歯科医師会・歯科衛生士会飛騨支部・

歯科技工士会飛騨支部

- 歯科医師による歯とお口の相談
- 技工物展示、義歯製作のデモンストレーション
- フッ化物塗布 (11:00～、13:00～)

28 シニアのための 体力測定

高山市福祉サービス公社

- 体力測定(握力・長座体前屈)
- 血圧測定 ●介護予防の啓発
- パネル展示 など

29 マッサージ体験コーナー

はり・きゅう体験コーナー

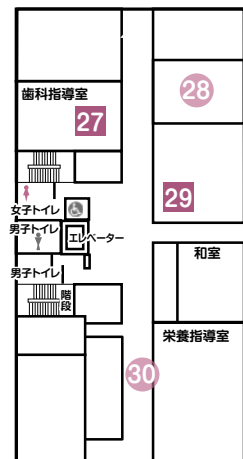
※どちらか一方のみ体験できます

飛騨鍼灸マッサージ師会

30 バランス食を食べよう

飛まわり会(高山市食生活改善連絡協議会)

- バランス食の展示、試食



健康づくりウォーキング

ウォーキングを習慣にした健康づくりの取り組みを推進するため、荘川・朝日地域で健康教室を開催します。

参加無料、事前申込不要です。また、どなたでも参加できますので直接会場にお越しください(中学生以下は保護者同伴)。

※雨天時は屋内にて、講師による健康体操を体験します。

●ウォーキング講師

ながはた みえ 長畑 三恵 さん(健康運動指導士・運動実践指導者)

■荘川地域

日時 10月11日(日) 午前8時30分～11時45分

場所 道の駅桜の郷荘川荘川ドーム(荘川町猿丸)

■朝日地域

日時 11月8日(日) 午前8時30分～11時45分

場所 朝日小学校体育館(朝日町万石)

問合せ先 健康推進課 ☎35-3160

