

こころと身体の元気を増やす

# 参加者募集

## あつみ健康のつどい

「心身とも健康で元気に過ごしたい」。そんな思いを叶えるために、自分でできることや地域で取り組むことを皆で一緒に学びましょう。

こころ元気で健康に過ごし、自殺が少ない温海地域となるよう『こころの健康』をメインテーマに つどいを開催します。(参加費無料)

日時: 3月4日(土) 午後1時~4時  
会場: 温海ふれあいセンター

あなたの健康づくりを応援!

### 体験コーナー(午後1時~午後1時50分)

#### ◎こころと体の体力測定

- ◆下半身の筋力年齢がわかる  
ステップングテスト
- ◆血管年齢測定(先着60名)  
血管の老化度がわかる
- ◆体組成計(先着60名)  
体脂肪、筋肉量、基礎代謝量がわかる
- ◆ストレス  
チェック



#### ◎健康づくりに役立つ栄養コーナー (食生活改善推進協議会)

試食あり



あなたの筋  
力年齢は  
〇〇歳!

#### ◎こころと体の 困りごと相談

(温海福祉センター、地域包括  
支援センター、保健師)



#### 寸劇 講話から学ぶコーナー (午後2時~4時)

『気づきにくい“こころの不調SOS”とは  
-「つなぐ」「つながる」

生き心地の良い温海地域を目指して-』



講師  
武林 亨 氏  
(慶應義塾大学  
医学部教授 医師)



“劇団みんな(温海地域保健推  
進員会等)”による寸劇でわか  
りやすく学びます。

◎会場まで市バスを運行します(要事前申し込み。申し込み状況により希望に添えない場合があります。)

◆申込み 2月17日(金)まで 温海庁舎市民福祉課 電話43-4613