

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

「いつまでも心身の健康を保ち、長生きしたい」と願う気持ちは、誰もが共通していることでしょう。3年後も、5年後も健康で、安心して温海地域で暮らしていくために大事なことは何でしょうか？地域で取り組むことを皆で共に学びましょう。

日時：3月2日(土)午後1～4時
会場：温海ふれあいセンター

体験コーナー(13:00～13:45)

あなたの健康づくりを応援！

○栄養士の食生活ワンポイントアドバイス

○みんなで一緒に頭も体操！

○こころと体が元気になる運動体験

佐藤衣梨 栄養士

楽しく笑ってこころも体もぼかぼか！



温海福祉センター

イスに座って体を動かします！



地域包括支援センターあつみ

講演会・パネルディスカッション(13:50～15:50)

○講話

「伝えよう～自ら望むケアについて～

-温海地域の医療・包括ケアについて-

○パネルディスカッション

温海地域の包括支援センター、福祉センター
鶴岡地区医師会 訪問看護ステーション



講師

佐藤孝司 氏

湯温海

佐藤診療所 医師

食改の皆さんからの試食もあります！



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。)

◆申し込み 2月15日(金)まで 温海庁舎市民福祉課 電話43-4613