

平成 30 年



町の保健だより



健康保険課 健康長寿班

連絡先 (内線 131,132,133,136)

☆健康長寿の町づくりシンポジウム

～健康長寿の町をめざして

子どもからおとなまで 今 自分たちができること～



○日 時: 3月11日(日) 午前11時30分～午後4時

○場 所: 役場 国際交流会館ホール

○プログラム

11:30～ 玄関開場、受付

13:00～ シンポジウム開会

〈コーディネーター〉青森県立中央病院 医療管理監 小野 正人 氏

〈シンポジスト〉健診受診者代表 ほか

14:10～ 休憩

14:30～ 講演

～ヘルシートーク、健康落語～

「笑って健康、笑って長生き」

〈講師〉落語家、医学博士 立川 らく朝 氏

16:00 閉会

○申 込: 3月6日(火)までに、健康長寿班
へお申し込みください。

- ・鶴田産米おにぎり提供
- ・つるりん鍋試食(12:30まで)
- ※おにぎり、つるりん鍋は無くなり次第終了
- ・野菜を使ったおやつ試食
- ・血管年齢測定、健康パネル展示など

～講師プロフィール～

落語家・医学博士 立川 らく朝 氏

杏林大学医学部卒。慶大義塾大学病院健康相談センター
医長を経て、2000年、立川志らくに入門。2004年、
二つ目昇進。2015年、真打昇進。現在、新作の「健康落
語」、「ヘルシートーク」等の新ジャンルを開拓し、月1回
の独演会を開催している。主な著書に「笑いで自律神経
を整える」(柘出版社)など。

☆野菜たっぷり調理教室のお知らせ

○日 時: 3月15日(木) 午前9時30分～午後1時 ○場 所: 鶴遊館 調理室

○対 象: どなたでも参加できます ○持ち物: エプロン、三角巾、手ふきタオル

○参加費: 200円(当日) ○申 込: 3月12日(月)までに、健康長寿班へお申し込みください。



☆「傾聴サロン」でほっこり、すっきりしませんか

悩みがあるとき、気持ちが沈んでいるとき、誰かに話を聞いてもらいたいときなどありませんか?
鶴田町傾聴ボランティア養成講座修了生による「つるりんの会」が、あなたのお話をじっくりと聴
きます。お話した内容の秘密は厳守します。安心しておいでください。

○日 時: 3月5日(月)、19日(月) 午後1時～3時

○場 所: 鶴遊館 栄養指導室

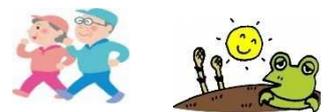


☆からだ すっきり! さっぱり! 健康運動教室のお知らせ

○開催日: 3月1日(木)、5日(月)、9日(金)、13日(火)、
15日(木)、19日(月)、27日(火)、29日(木)

○時 間: 午前10時～11時 *申し込みは不要です。

○場 所: 鶴遊館 *運動できる服装でおいでください。お茶、お水、タオルなどをお持ちください。



☆3月1日～3月8日 女性の健康週間 ☆3月1日～3月31日 自殺対策強化月間