

みんなで健康200日チャレンジ!

問すこやか生活課 ☎・☎(581)0201 ☎(581)1628



体重測定とバーチャル中山道の旅で、健康習慣を身に付けましょう。

時5月15日(水)～11月30日(土)

☑・毎日体重測定：毎日決まった時間に体重測定をして記録をつけよう。

- ・バーチャル中山道の旅：ウォーキング、ランニング、サイクリングなどをして歩数や距離を記録し、中山道の踏破を目指しましょう。中山道の藪原宿(中間点)に到達したら商品券500円分、中山道踏破者には、さらに商品券500円分をプレゼントします。

☑市内在住、在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く)または20歳以上の同居の家族と一緒に参加する市内在学の小中学生

参加方法

①WEBで参加

専用ページ(<http://www.moriyama-100.jp>)にアクセスし、ユーザー情報を登録→登録したアドレスにきたメールで本登録をして参加

②パンフレットで参加

市内の公共施設にて配布するパンフレットで参加



専用ページ

看護の日イベント

5月12日は看護の日です。「看護の心」「ケアの心」「助け合いの心」を、みんなで分かち合って育むきっかけとなるよう、看護の日に合わせて健康維持に役立つイベントを開催します。



時5月11日(土)午前9時～11時15分

(受付：午前8時50分～11時)

所済生会守山市民病院

☑・健康チェック

(血圧測定、身長体重測定、血管年齢測定)

・講演「今日からできる肺炎予防」

講西村 直卓さん

(済生会守山市民病院 名誉院長)

「肺炎予防のための嚙下体操」

講松永 哲人さん

(済生会守山市民病院 認定看護師)

・AED(自動体外式除細動器)の講習と実技

・病院見学(内視鏡室:先着15人、手術室:先着20人)

※整理券を先着順に配布、いずれか1枚のみ

・展示コーナー

問済生会守山市民病院

☎(582)5151 ☎(582)1641

みまもーりーカフェ

もりやまオレンジあつたカフェ開催

みまもーりーカフェは、高齢者とその家族、地域の人々が気軽に集える場所です。飲み物片手に利用者同士で交流したり、専門スタッフに医療や介護のことなどを気軽に相談しませんか。



★すこやかセンターで開催

時6月5日、7月3日、8月7日、9月4日、10月2日、12月4日、令和2年1月8日、2月5日、3月4日のいずれも水曜日午後1時30分～3時30分

¥無料

問地域包括支援センター

☎(581)0330 ☎(581)0203

★北部地区地域包括支援センターで開催

時5月27日、6月24日、7月22日、8月26日、9月30日、10月28日、11月18日、12月23日、令和2年1月27日、2月17日、3月16日のいずれも月曜日午前10時～11時30分

¥無料(9月30日、12月23日は100円要)

問北部地区地域包括支援センター

☎(516)4160 ☎(516)4080