

日置市介護予防・健康づくり大会

「生涯現役で豊かな人生を過ごすために」

～心も体も健康に!地域に活かそうあなたの魅力!～

平成25年11月9日(土)

12時から16時30分

東市来文化交流センター

(住所:東市来町長里 3253-3 電話:247-7701)

★ 東市来文化交流センター

● 東市来中

● 東市来支所

←至
市来

至→
伊集院
東市来駅

参加無料!!

参加者には
プチ粗品も
あります♪

講演会



「住み慣れた地域でいつまでも
自分らしく過ごすために」

～あなたはどうか最期を迎えたいですか?～

講師 中野一司先生

紹介 地域で生活を支える医療システムを構築したいという想いで、1999年にナカノ在宅医療クリニックを開設。2008年鹿児島大学医学部臨床教授就任。自分自身が最期まで受けた在宅医療システムの構築を目指している。

時間 15時30分から16時30分



測定コーナー

- ・ 血圧 ・ 体組成
- ・ 脳年齢 ・ 血管年齢

あなたの脳は何歳?
無料で出来ます!



専門家による相談コーナー

- ・ 腰痛、肩こり相談
- ・ 健康相談



活動発表

- ① 区公民館健康づくり活動(東市来美山地区)
- ② 重症化予防教室に参加して
- ③ 介護予防教室に参加して



表彰式

- ・ 健康づくり標語
- ・ 特定健診受診率

健康劇

「知ってるつもり?! やってるつもり?!
つもりつもったからだの悲劇。」



活動発表

日置市民歌体操
運動普及推進員

【お問合せ先】 日置市役所
本 庁 介護保険課 248-9423
健康保険課 248-9421
東市来支所 市民課 274-2113
日吉支所 市民課 292-2113
吹上支所 市民課 296-2113

情報提供

- ① 受診勧奨活動から見てきた健診の重要性
- ② 認知症のあれこれ

