

見直しませんか 自分の健康 家族の健康!

目指しませんか はつらつ生活!

家族みんなて 健康づくり!!

第8回

健康フェスタ

詳しくは裏面をご覧ください

平成27年11月21日(土)

9:30~14:00

目指せ!
健康家族!

健診コーナー(9:30~11:45)

健康チェックコーナー

フィットネス体験コーナー

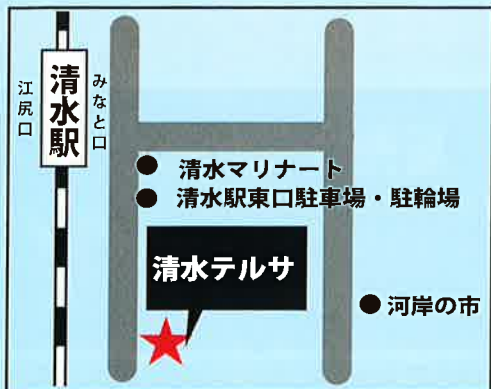
健康ステージ

健康相談コーナー

販売コーナー

...など内容盛りだくさん!!

入場
無料!
来場者には粗品進呈!!



JR 清水駅下車、みなと口より徒歩約5分
清水テルサには駐車場がございません。公共交通機関をご利用していただくか、近隣の有料駐車場をご利用ください。

主催:(公財)静岡市まちづくり公社 (株)エスパルス

共催:静岡市 (一社)静岡市清水医師会

後援:静岡新聞社・静岡放送 NHK静岡放送局

静岡第一テレビ 静岡朝日テレビ (株)テレビ静岡

協力・協賛:(公財)静岡県結核予防会/静岡県対がん協会/
清庵地域産業保健センター/静岡県理学療法士会/静岡大学教育学部
アサヒ飲料(株)/(株)伊藤園/大塚製薬(株)/キリンビバレッジ(株)/
生活介護事業所ワークショッププリ〜ふ/

静岡市東部勤労者福祉センター(清水テルサ)
〒424-0823 静岡市清水区島崎町223
Tel 054-355-3111 <http://terra.net>



©このポスター・チラシすべての文章や写真などの無断転用を禁止します。

フィットネス体験コーナー

- ストレッチポール体験
- バランスボール体験
- トレーナーによる運動相談



健康チェックコーナー



- 体脂肪チェック
- 血圧チェック
- 血管年齢測定
- 骨密度測定
- 健康くらぶ
- ストレス度チェック

健康ステージ

- 10:00～
しぞ〜かでん伝体操・指体操
(講師:静岡市地域
リハビリテーション推進センター)
- 10:45～
転ばぬ先の下肢筋力チェック
～自宅でできる簡単測定&レクリエーション～
(静岡大学教育学部学生)
- 11:30～
運動不足解消!!
自宅でできる簡単エクササイズ
(講師:清水テルサフィットネストレーナー)



健診コーナー 9:30～11:45

- マンモグラフィ体験受診 (要予約 20名 2,000円)
⇒事前予約が必要です。

ご予約は清水テルサ Tel054-355-3111 まで

- 結核・肺がん検診 (要予約 20名 無料)
- 胃がん検診 (要予約 20名 500円※70歳以上無料)
⇒事前予約が必要です。

ご予約は清水医師会健診センター Tel054-348-0515 まで

- 乳がん自己触診体験 (無料)

- 前立腺がん検診 (1,000円 50歳以上～)
- 肝炎ウイルス検査 (検査未経験者)
- 腫瘍マーカー (男性・女性 4,000円)
- 卵巣がん検診 (1,500円)
- 甲状腺ホルモン測定 (4,000円)
- 胃がんリスク検診 (4,000円)
- 基本血液セット (3,000円)
- アレルギー体質検査 (1,200円)

採
血
検
査

早期発見
早期治療が
大切です!



受診条件

- ①マンモグラフィ体験受診は40歳未満の女性
 - ②結核・肺がん検診は40歳以上の方
 - ③胃がん検診は35歳以上の方
 - ④前立腺がん検診は50歳以上の方
 - ⑤肝炎ウイルス検査は過去に検査を受けたことがない方
- ※②～⑤は静岡市に住民登録をしてある方のみ(保険証持参)
※採血検査は当日会場でお申込みください

健康相談コーナー

- 医師による個別健康診断
※健診結果表がある方はお持ち下さい。
- 保健師による栄養相談(静岡市清水医師会)
- 保健師による健康相談
- 作業療法士、理学療法士による
リハビリ・介護予防相談・脳の元気度チェック

受付時間
11:00まで



販売コーナー

- 新鮮採れたて野菜
- 心安らぐハーブ



冷茶サービス

あります!

