

第10回

# 健康フェスタ

見直しませんか 自分の健康  
目指しませんか

家族の健康!  
はつらつ生活!



家族みんなで 健康づくり!!!

## 平成29年11月23日(木・祝)

### 9:30~14:00

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!!!



主催:(公財)静岡市まちづくり公社 (株)エルパルス

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  
生活介護事業所ワークショップリ〜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>



JR清水駅下車、みなと口から徒歩約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下さい。

◎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。

## 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～ 静大生によるお楽しみステージ  
(静岡大学教育学部学生)



●11:30～ 誰でもできる!イスを使った簡単体操  
(講師：清水テルサフィットネストレーナー)

## 健康チェックコーナー



Healthy  
Check

- 体脂肪チェック
- 血管年齢測定
- 骨密度測定
- 体力診断システム
- ストレス度チェック

## 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



早期発見  
早期治療が  
大切です!

Healthy  
Check

## 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 清水テルサ TEL 054-355-3111

●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 清水医師会健診センター TEL 054-348-0515

●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)

●甲状腺ホルモン測定 (4,000円)

●胃がんリスク検査/未受診者 (4,000円)

●基本血液セット (3,000円)



### 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、事前予約(清水医師会健診センター  
☎054-348-0515)又は、当日会場でのお申込みも可能です



## 健康相談コーナー

●医師による個別健康相談

※健診結果表がある方はお持ち下さい

受付時間  
11:00まで

●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

## 販売コーナー

新鮮採れたて野菜!!



ハースティーの  
サービスあります!

