みかわマイ
チャレ 10
ポイント

# 秋の でんでん健康まつり

～ そうだ　健康のために なの花温泉に行こう ～

来場者全員に歯科専用はぶらしと 200 円入浴割引券を進呈!!

## 健 康 測 定 会

血圧・血管年齢なども測定できます。

## 講演会とストレッチ体操

医療講演　　14:00～

**「高血圧から心臓を守ろう
～今日からできる心臓を守る
生活習慣～」**

庄内余目病院
循環器内科部長
田川（たがわ）　庄督（しょうとく）先生

ストレッチ体験　14:30～

**「高血圧予防のストレッチ体操」**
庄内余目病院　運動指導士
島谷（しまや）　一成（かずなり）　先生

## 食改（しょっかい）さんコーナー

**★舌で感じる塩加減を調べてみよう!!**

特殊な試験紙で自分の味覚(塩味)を手軽にチェックできます。

**★標準みそ汁(塩分 0.6%)の味体験!!**

～お宅のみそ汁より濃い?うすい?

※家庭でできる減塩のコツも三川町食生活改善推進員が伝授します。

～ さあ、今日からあなたも うす味名人 ～

**【会場】なの花温泉田田大広間**

**【日時】10 月 29 日(木)**
**13:00～15:30**

**【対象】どなたでも参加できます。**

**【共催】** みかわ振興公社
**【協力】** 三川町食生活改善推進協議会
庄内余目病院

お問い合わせは・・・・
三川町健康福祉課健康係
0235-35-7032