

第38回 市民の健康まつり

ひともまちも

健康都市
弘前

とき 令和7年 7月13日(日)
10:00 ~ 15:00

ところ ヒロロ (弘前市駅前町 9-20)

今年のテーマ

めざそうよ 健康ながいき 健康都市弘前

3階 ヒロロスクエア

(児童入賞作品・弘前市健康づくり表彰受賞者紹介展示・
弘前大学 COI-NEXT 紹介展示は17日(木)正午まで開催)

4階 市民文化交流館ホール

令和6年度 市民の健康まつり 川柳・俳句の部【大賞】

手紙の輪 友に送れば 仲間の輪

弘前市立高杉小学校 兜 森 辰巳 (かぶともり たつみ)

令和6年度 市民の健康まつり ポスターの部【大賞】



弘前市立堀越小学校 佐藤 ゆま (さとう ゆま)

4階市民文化交流館ホール

児童ポスター、川柳・俳句作品展 入賞者表彰式

開催時間 10:30 ~ 11:30

一般来場者受付時間 12:00 ~ 12:30

「弘前市健康づくり表彰」表彰式

開催時間 12:30 ~ 12:50



特別講演会

開催時間 13:00 ~ 14:00

健康な時から知っておきたい これからのこと

ー 終活・家族会議・在宅医療についてー

一般社団法人弘前市医師会理事

伊東クリニック 伊東 重豪氏

健康な歯パネル展

会場：4階 市民文化交流館ホール

公開時間 10:00 ~ 14:00

そのほか、詳しい内容については
弘前市ホームページをご覧ください！



3階ヒロロスクエア

展示・測定コーナー

- ★認知症検査・棒反応チェック
- ★長座体前屈・立ち上がり測定
- ★自己血糖検査
- ★骨密度測定
- ★血圧・酸素飽和度・握力測定
- ★手指消毒チェック
- ★血管年齢測定
- ★推定野菜摂取量測定(ベジチェック®)
- ★体組成測定・カラダ健康相談

など

体験コーナー

- ★薬剤師体験
- ★いきいき美容教室(予約優先)
- ★スマート和食®レシピの試食体験
- ★心肺蘇生法・AED体験
- ★指型模型製作体験
- ★小児の心音聴取体験
- ★災害に備えた新聞紙スリッパ作成体験
- ★指先の血管を観てみよう
- ★野菜 BINGO
- ★カルシウム診断

など

相談コーナー

- ★健康相談
- ★栄養相談
- ★リハビリ相談
- ★子育て相談
- ★発達相談

など

- 児童ポスター、川柳・俳句入賞作品展示
- 弘前市健康づくり表彰 受賞者紹介展示
- 弘前大学 COI-NEXT 紹介展示

17日(木)正午まで

その他
いろいろ

- ★クイズラリー(参加賞贈呈)
- ★健康に関する本の展示貸出

など

運動 **あと10分** 今より多く 体を動かそう

食事 **あと70g** ベジファーストで 野菜を食べよう

健診 **年1回** 健診(検診)を 受けよう

※混雑状況により、コーナーごとに整理券の配布や入場制限をする場合がありますので、予めご了承ください。

【主催】弘前市・(一社)弘前市医師会

【共催】(一社)弘前歯科医師会・(一社)弘前薬剤師会

【後援】弘前市町会連合会

【協力】弘前市食生活改善推進委員会・弘前地区消防事務組合・(公社)青森県栄養士会弘前地区会・(一社)青森県言語聴覚士会弘前支部・(一社)青森県作業療法士会
(一社)青森県歯科技工士会弘前地区・(一社)青森県助産師会・(公社)青森県診療放射線技師会・(一社)青森県理学療法士会津軽支部・(一社)青森県臨床検査技師会中弘南黒支部
(公社)青森県看護協会中弘南黒支部・弘前大学 COI-NEXT 参画企業(カゴメ株)・クラシエ株)・(株)資生堂・セントラルスポーツ株)・明治安田生命保険相互会社・雪印メグミルク株)
明治安田生命保険相互会社青森支社弘前営業所・ひろさき健康増進リーダー会

お車で来場される方へ

ヒロロ駐車場、弘前駅中央口駐車場、弘前駅城東口駐車場は、ヒロロ3階ヒロロスクエアの市民文化交流館事務室等で認証を受けると3時間無料となります。
※弘前駅中央口・城東口駐車場をご利用の方は駐車券を忘れずにご持参ください。
なお、駐車台数が限られていますので、できるだけ公共交通機関をご利用くださるようお願いいたします。

【問い合わせ先】弘前市健康増進課(弘前総合保健センター内) TEL:0172-37-3750