

からだすこやか ところイキイキ  
健康ひろば



るもい健康の駅5周年記念イベントを開催します

平成26年7月11日、るもい健康の駅は開設5周年を迎えます。

これまで健康の駅が行ってきた調査研究には市民をはじめ、地元企業、官公庁など、たくさんの方からご協力をいただきました。

これまでの活動で得た成果をより多くの皆さんに知っていただくこと、また、たくさんの市民と交流することを目的に、3日間にわたって記念イベントを開催することになりました。

多くの皆さんと一緒にこれからの「健康づくり」を学びたいと考えています。

この機会に、ぜひるもい健康の駅に足を運んでください。

るもい健康の駅においでよ！  
イベントテーマは「交流」です。



参加費  
無料



市民の協力で行ってきた調査研究を紹介します

- ◇独居高齢者栄養実態調査
- ◇介護サービス等実態調査
- ◇介護・疾病リスク早期検出調査
- ◇目のコホート研究
- ◇脳卒中領域におけるコホート研究
- ◇地元農水産物の健康効果等の研究
- ◇フコキサンチン等ヒト介入試験
- ◇るもいオリジナル予防・健診に関わるアンケート

今後も皆様のご協力によるしくをお願いします。

**7/11** みんなで考える明日の健康留萌  
(金) 9:00~15:00 るもい健康の駅

るもい健康の駅の開設5周年を記念したセレモニーのほか、参加者と一緒に「健康」をテーマに懇談するワールドカフェを開催。来館者への特典も用意しています。

特典：スムージーの無料配布  
ポップコーンの無料配布など

**7/12** 体験納得 減塩な1日  
(土) 10:00~16:00 るもい健康の駅

「減塩」をテーマに、日ごろの食生活の改善について、皆さんと一緒に学びます。会場では、減塩講話やトークショー、試食会、クイズ大会などを開催。  
どなたでも自由に参加できます。

講師：留萌市立病院 院長 笹川 裕 氏  
札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏ほか

**7/13** ふまねっとフェスティバル  
(日) 13:30~16:00 留萌振興局

「ふまねっと」は、歩行機能や認知機能の向上を目的とした運動です。50センチメートル四方の網を踏まないように、ゆっくりと歩くことで効果が得られ、子どもも大人も楽しめます。

講師：NPO 法人地域健康づくり支援会  
ワンツースリー 尚和 里子 氏ほか

12日(土)「減塩試食会」、13日(日)「ふまねっと」に参加を希望の方は、るもい健康の駅 (☎43-8121) へお問い合わせください。

問 NPO法人るもいコホートピア ☎56-1535

留萌の夏の一大イベント「るもい呑涛まつり」が開催されます。イベントも盛り沢山！

**7/25(金)【前夜祭】**  
10:00 式典／湊神社  
11:00 在港船慰問／留萌港  
17:30 前夜祭／留萌港南岸地区 特設会場  
屋台に抽選会  
フィナーレは花火

**7/26(土)【やん衆あんどん】**  
18:20 あんどん出発式／市役所  
18:45 やん衆あんどん／市内パレード  
21:30 フィナーレ 各所でビヤガーデンなどの協賛事業

問 るもい呑涛まつり実行委員会(市・経済港湾課内) ☎ 42-1840