



▲健康コーナーでの血圧測定

期日 10月15日(出)  
時間 午後1時10分～4時半  
会場 中野保健センター、  
フィットネスクラブ・エフパ  
イエー中野、ながでんスイミ  
ングスクール中野

お問い合わせ先  
市役所健康づくり課保健医療  
推進係  
☎(22)2111 (内線368)

○健康コーナー  
健康相談、糖尿病相談、歯  
科検診、血糖値・血圧・骨  
密度測定、スモーカーライ  
ザーなど  
○トレーニングジム無料体験・  
運動指導  
他にも、製作品展示販売、  
介護用品展示、地元農産物を  
使った料理の試食、可燃ゴミ  
指定袋プレゼントなど盛りだ  
くさんの内容です。



▲渡辺哲雄氏

○講演会  
・講師 渡辺哲雄氏(日本福  
祉大学中央福祉専門学校専  
任教員)  
・演題『あなたは認知症予  
防していますか？認知症に  
なった波平』

# 健康づくりフェスティバル

「2011健康づくりフェ  
スティバル」を10月15日(出)、  
中野保健センター、フィット  
ネスクラブ・エフパイエー中  
野、ながでんスイミングス  
クール中野で開催します。  
「健康は家族の幸せ、みん  
なの願い」をメインテーマ  
に、健康づくりを題材とし  
た、楽しく、そしてためにな  
る企画を用意しています。  
大勢の皆さんのご来場をお  
待ちしています。

## 第3回

# なかの巡りEYEウォーク

期日 10月22日(出)  
時間 午前9時30分(出発式)  
午後1時(ゴール)  
集合 高梨館跡公園(受付、  
出発式、スタート)  
主会場 中野陣屋・県庁記念  
館(ゴール)  
駐車場 旧中野高等学校グラ  
ウンド  
募集定員 各コース50人(計  
150人)  
※小学生以下は保護者と共に  
お申し込みください。  
参加賞 市内産産物  
参加費 無料  
申込期間 9月12日(月)～10月  
11日(火)  
※定員になり次第、締め切り  
とさせていただきます。  
申込方法 所定の申込書に必  
要事項を記入の上、提出して  
いただくか、電話によりお申  
し込みください。申込書は、  
市役所商工観光課、豊田支所  
地域振興課、信州なかの観光  
協会に設置してあるほか、  
なかの巡りEYEウォーク

市街地の賑わいの創出と観光資源(歴史・文化・自  
然・農産物)の認知度を高め、市の観光振興を図るた  
め、観光ボランティアガイドの案内により市内の名所・  
イベントを巡る「第3回なかの巡りEYEウォーク」を  
開催します。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

ホームページ <http://www.city.nakano.nagano.jp/city/shokan/m-walk/index.html>  
からダウンロードできます。  
お問い合わせ・申し込み先  
○なかの街並みウォーキング  
実行委員会事務局(市役所  
商工観光課内)  
〒383-8614 (住所記  
載不要)  
☎(22)2111 (内線259)  
ファクス(22)5924  
Eメール shoko@city.nakano.nagano.jp  
○信州なかの観光協会  
〒383-0022 中野市  
中央二丁目2番6号  
☎(22)2211  
ファクス(38)8550  
Eメール info@nakanokanko.jp  
※受付時間は、土曜、日曜、  
祝日を除く、午前9時から  
午後5時までとなります。  
(信州なかの観光協会で  
は、土曜日も受け付けます)

## 歯 周 病 予 防 教 室



歯を失う原因の半分を占める歯周病。加齢による影響もありますが、食事や歯磨き、過労、喫煙などの生活習慣と密接な関係があります。この教室では、歯周病予防をはじめ歯や歯肉の積極的な健康づくり方法について、体験学習を通して楽しく学ぶことができますのでご参加ください。

会 場 中野保健センター  
対 象 19歳以上  
受講料 無料  
定 員 10人(先着)  
申込期限 9月22日(木)

### ▼教室の日程

回	期日	時間	内容
1	9月29日(木)	午後1時30分～3時	講義) 演題「知っていますか？歯周病」 講師 金山歯科医院院長 金山 弘さん 内容 歯周病の症状、怖さ、予防方法など 健診) 歯科医師による口腔内診査、歯周病の精密検査、歯と歯肉の写真撮影、顕微鏡で口の中の細菌観察 ※申し込み時に配布するアンケートを持参してください。
2	10月13日(木) (予約制)	午後1時30分～3時	☆一人ひとり結果説明と、お口の健康管理プログラムの提案 実習①効果的な歯磨き ②歯周病予防のための生活・食習慣改善
3	10月27日(木) (予約制)	午後1時30分～3時	☆歯周病予防でアンチエイジング(加齢に伴う症状の予防) お口の中の良好な状態が維持できるよう支援します。 実習③お口のエクササイズ
4	11月10日(木)	午後1時30分～3時	☆歯周病予防のための生活・食習慣改善のアドバイス
5	12月1日(木)	午前10時～午後1時	☆咀嚼・嚥下とは・・・ 実習④咀嚼力(噛む力)・嚥下力(飲み込む力)をチェック ⑤調理実習～再発見！食べる楽しさ・噛める楽しさ！～
6	1月13日(金)	午後1時30分～3時	口腔内最終確認、グループワーク

- ①「参道を歩こう」歴史ある神社仏閣を巡るコース(4.5km)  
高梨館跡公園 → 王日神社 → 霊閑寺無相大師祖堂 → 如法寺(大悲閣観音堂) → 泰清寺 → 常楽寺(本堂・五百羅漢) → 南照寺(川東善光寺) 松川土蔵群 → 陣屋稲荷大明神 → 袋屋清左衛門邸(庭園) → 中野陣屋・県庁記念館
  - ②「山道を歩こう」高梨氏縁の地巡りと鴨ヶ岳登山コース(4.6km)  
高梨館跡公園 → 王日神社 → 泰清寺 → 鴨ヶ岳登山口 → カブトムシの小道 → 鴨ヶ岳山頂 → ドングリの小道 → 如法寺(大悲閣観音堂) → 鈴泉寺山門・陣屋井戸 → 袋屋清左衛門邸(庭園) → 中野陣屋・県庁記念館
  - ③「美知を歩こう」高梨氏縁の地巡りと土人形絵付け体験コース(2.5km)  
高梨館跡公園 → 王日神社 → 泰清寺 → 如法寺(大悲閣観音堂) → 巡り逢いの丘 → 霊閑寺無相大師祖堂 → 鈴泉寺山門・陣屋井戸 → 陣屋稲荷大明神 → 袋屋清左衛門邸(庭園) → 中野陣屋・県庁記念館 → まちなか交流の家(土人形絵付け体験)
- ※いずれのコースも、スタートは午前9時40分(高梨館跡公園)、ゴールは午後1時(中野陣屋・県庁記念館)となります。当日は万全の健康管理の下ご参加ください。万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲および応急措置以外の責任を負い兼ねますので、ご了承ください。

当日は、中野陣屋前広場で「なかの Ebasa」(九斎市、THE ☆若者・まちなか音楽会など)、高梨館跡公園で「秋の高梨まつり」、東横町で「あんと市」がそれぞれ開催されます。事前申し込みは必要ありませんので、ぜひ、ご参加ください。