



はまかだ健康ポイント  
対象事業

第37回 健康文化都市 陸前高田市  
はまって かだって つながって～みんなで輝く陸前高田～

# 健康のつどい

子どもから大人まで明日につながる健康づくり

とき

楽しいイベントが  
たくさん!

ところ



7月29日(日)  
9:30~15:00

陸前高田市  
コミュニティホール  
(陸前高田市高田町字柝ヶ沢210-3)

**オープニング** 9:30~  
保健推進員と一緒に☆ゆめちゃん体操☆  
**記念式典** 12:30~  
キラキラたかた健康づくり表彰

ゆめちゃんとせき坊  
登場!!



**特別講演** 13:00~  
「元気に長生きするために  
今からできること」

～子どもの時から超高齢まで～

講師

陸前高田市国民健康保険広田診療所

所長 岩井直路氏



**椅子でできるヨガ**  
～呼吸法を中心に～  
14:00~

動きやすい服装で  
飲み物をお持ち  
下さい。



参加者にパンフレットプレゼント!!

主催：陸前高田市健康づくり推進協議会 陸前高田市  
問い合わせ：陸前高田市役所保健課 Tel54-2111

動く、食べる、遊ぶ ~15:00

1F

・子どもから大人まで楽しめるおもちゃが大集合！

協力：岩手県言語聴覚士協会・みんなで遊び隊・みたけ学園おもちゃ図書館 (きらりんきっず)



・ポールウォーキング体験 (11:30受付終了)

(陸前高田市民生部保健課)



販売コーナー

・栄養バランス満点弁当



(11:00~)  
(りくカフェ)

・乾物・ふりかけなど

(作業所きらり)

・シフォンケーキ・クッキー

(あすなるホーム)

・手作りパン

ががにこ  
(母笑)



限定150食

・おすすめ健康レシピの試食 (10:00~)

・栄養バランス体験 (~13:00)

(陸前高田市食生活改善推進員協議会)

2F 中会議室



体験 & 健康チェック ~13:00

2F 大会議室

・おくすり相談 & こどもの調剤体験！

(気仙薬剤師会)

・血圧測定 & 食品塩分展示

(岩手県立高田病院)

・手洗いチェック & 健康相談 (岩手県看護協会大船渡支部)

・はみがき指導 & 口の中の相談

(岩手県歯科衛生士会気仙支部)

・血管年齢測定 & 体組成測定

(陸前高田市民生部保健課)

