



はまかた健康ポイント
対象事業

はまって・かだって・健康を学ぼう！

小友地区 健康まつり



2024年 **10月20日** (日)

時間 13:00～15:00

会場 小友地区コミュニティセンター
陸前高田市小友町字柳沢25番地1

体 操

- ① 13:00 ~ 13:30
- ② 14:00 ~ 14:30

「3B体操」

講師 村上 ミエ子 氏



スタンプラリーで
楽しもう!!
見て! 聞いて! 運動して!
素敵な景品をゲットしよう!

健康紙芝居

- ① 13:30 ~ 13:50
- ② 14:30 ~ 14:50

「高血圧を予防しよう!」

陸前高田市食生活改善推進員



ニュースポーツ

- ★ フロアカーリング
- ★ 羽根っこゲーム
- ★ じゃんけんリバーズ
- ★ モルック
- ★ シャフルボード

講 話

13:00 ~ 13:20

「小友町の健康状態について」

陸前高田市 保健師

ブース出展

- ★ 糖分・塩分量の展示
- ★ レンピ配布
- ★ 未来かなえネットの紹介
- ★ フードドライブ受付窓口

ご家庭に余っている食料品の
寄付にご協力願います。

健康文化都市推進事業

はまってかだってつながって～みんなで輝く陸前高田～
主催：陸前高田市健康づくり推進協議会、陸前高田市
協力：陸前高田市食生活改善推進員協議会、小友地区コミュニティ推進協議会

【問合せ】

陸前高田市高田町字下和野100番地
陸前高田市 福祉部 保健課
TEL：0192-54-2111 (内線236)