

矢作町1～7区の皆様



はまって・かだって・健康を学ぼう！



下矢作地区 健康まつり



2024年 **12月1日(日)**

時間 13:00～15:00

会場 下矢作地区コミュニティセンター
陸前高田市矢作町字諏訪44番地

講話

① 転ばないための運動

希望ヶ丘病院

理学療法士 安達健太郎 氏

② 骨を強くする食事

陸前高田市食生活改善推進員

市 管理栄養士 佐々木佳奈 氏

運動実技や試食も
あるよ☆



タイムスケジュール

参加申込不要
参加費無料！

13:00
～13:30

測定会

◆インボディ（体組成）

ブース出展

◆食生活チェックコーナー

◆未来かなえネット

◆フードドライブ受付窓口※
（社会福祉協議会）

13:30

開会 講話

骨粗しょう症予防
「運動と食事」

15:00

閉会

※ご家庭に余っている食料品の寄付にご協力ください

【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234）

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