



はまって・かだって・健康を学ぼう！

竹駒地区

健康まつり

2024年

9月29日（日）

時間

10:00～11:30

（9:45～受付開始）

参加申込不要
参加費無料！

会場

竹駒地区コミュニティセンター
（陸前高田市竹駒町字館44）

講演

- ①「竹駒町の健康状態について～特定健診の結果から～」市保健師
- ②「高血圧を予防しよう～減塩と野菜摂取量アップ大作戦～」

食生活改善推進員協議会

展示

◆ライフステージ別の食事等◆
～レシピ配布あり～
食生活改善推進員

◆事業紹介等◆
一般社団法人未来かなえ機構
陸前高田市社会福祉協議会

体験

◆ニュースポーツ体験◆
陸前高田市体育協会
◆体組成計体験～身体チェック～◆
保健推進員

◆レイキセラピー体験◆
レイキヒーリングサロン TASUKE
熊谷 将之 氏



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

【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233）



タイムスケジュール



時 間	内 容
9:45～	受付開始
	【体験コーナー】 ◆体組成計で自分の状態をチェック！ 保健推進員・市保健師 ◆レイキセラピー体験 レイキヒーリングサロン TASUKE 熊谷将之氏 【展示コーナー】 ◆野菜量・糖分量・ライフステージ別の栄養等 レシピ配布 食生活改善推進員協議会 ◆事業紹介等 未来かなえ機構、社会福祉協議会
10:00～	【講演1】 「竹駒町の健康状態について～特定健診の結果から～」 市保健師
10:10～	【講演2】 「高血圧を予防しよう～減塩と野菜摂取量アップ大作戦～」 食生活改善推進員協議会
10:30～	【ニュースポーツ体験】 モルック 陸前高田市体育協会
	11:30終了

気持ちよく体を
動かしましょう！



はまって かだって つながって ～みんなで輝く陸前高田～

市では、誰もが健康や幸せを感じられるまちづくりを目指し、日々のつながりや地域での活動を活性化する「はまってけらいん、かだってけらいん運動（通称：「はまかだ」）」を推進しています。

立ち話やご近所での買い物、お茶っこのみや食事に出かけた先で誰かと会い、声をかけ合うことなど、いつでも・どこでも・どんなことでも「はまかだ」です。

ぜひ、健康まつりで「はまかだ」をして日頃の健康づくりにお役立てください。