



米崎地区 健康まつり

～こころと体の健康づくり～

2024年 **11月17日** (日)

時間 12:30～15:00

会場 米崎地区コミュニティセンター
(陸前高田市米崎町字川向14番地1)



【運動】
「ロコモ体操」
米崎地区保健推進員



【健康紙芝居】
「高血圧を予防しよう！」
陸前高田市食生活改善推進員



【講演①】
「データで読み解くおらほの地域」
大船渡保健所 岩淵 瑞稀 管理栄養士



【講演②】
「健康づくりはつながりづくり」

ヘルスプロモーション推進センター
オフィス いわむろ
岩室 紳也 医師

タイムスケジュール

12:30	測定コーナー ◆インボディ (体組成) ブース出展 ◆食生活改善推進員 糖分・塩分量の展示 レシピ配布 ◆未来かなえネット 事業紹介 ◆フードライブ受付窓口※1 (社会福祉協議会)
13:15	オープニング ロコモ体操 、開会
13:30	健康紙芝居 「高血圧を予防しよう！」
13:45	講演① 「データで読み解くおらほの地域」
14:15	講演② 「健康づくりはつながりづくり」
15:00	閉会

※1 ご家庭に余っている食料品の寄付にご協力ください

健康文化都市推進事業
はまってかだつてつながって～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：米崎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233)