



各戸1枚ずつお取りください。

はまって・かだって・健康を学ぼう！

生出地区 健康まつり



2025年 **11月14日 (金)**

時間

13:15～15:30

会場

生出地区コミュニティセンター
陸前高田市矢作町字二田野36番地6

【講演】

**「元気に長生き健康寿命を
目指して～ロコモ・メタボ・
栄養の視点から～」**

**二又診療所
所長 岩井 直路 氏**



【体験】

「百歳体操」

地域包括支援センター

タイムスケジュール

13:15

ブース出展

- ◆食生活改善推進員（糖分・塩分量展示、レシピ配布）
- ◆未来かなえネット
- ◆社会福祉協議会（介護の相談、事業紹介、お茶提供）
- ◆陸高☆なでしこ会（会報展示）

13:30

開会・挨拶 健康紙芝居

「はまかだのまち 陸前高田」
陸高☆なでしこ会&保健推進員

14:00

講演

15:00

百歳体操

15:30

閉会

※運動ができる服装で、飲み物の持参もお願いします

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：生出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234）