各戸１枚ずつお取りください。

はまかだ健康ポイント対象事業

はまって・かだって・健康を学ぼう！

竹駒地区 健康まつり

2025年 9月27日（土）

参加申込不要
参加費無料！

時間 13:30～15:30

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】

ドクターUの 3分健康法

鵜浦医院
院長　鵜浦　章　医師

【健康紙芝居】

「フレイルを予防しよう！」

食生活改善推進員

【運動】

「貯筋体操」

竹駒地区保健推進員

タイムスケジュール

13:30～	**測定コーナー** ◆血管年齢測定 ◆握力測定 **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） ◆陸前高田市社会福祉協議会 （介護の相談、お茶の提供、事業紹介） ◆未来かなえネット （事業紹介） ◆レイキヒーリングサロンTASUKE 熊谷将之氏（レイキセラピー体験）
14:00～	講演「ドクターUの3分健康法」
15:00～	健康紙芝居 「フレイルを予防しよう！」
15:15～	運動「貯筋体操」
15:30	終了

はまってけらいん　かだってけらいん

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
竹駒地区コミュニティ推進協議会　陸前高田市

【問合せ】
陸前高田市 福祉部 保健課
TEL：0192-54-2111（内線233）