



はまって・かだって・健康を学ぼう！

下矢作地区 健康まつり

2026年 **11月15日(日)**

時間

12:30～13:30

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

測定

- ◆ **体組成測定 (先着15名)**
(筋肉量や体脂肪率の測定)
- ◆ **ベジメータ®測定**
(1日の推定野菜摂取量測定)

展示

- 食べ物の糖分・塩分量展示
(陸前高田市食生活改善推進員)
- 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

成人教室、高齢者教室と
同日開催です。
健康まつりの後は、
講演もお楽しみください



体験

◆脳トレ

講師

Laugh Health Vitality
ライフキネティックパーソナルトレーナー
野田 優樹氏

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234）