

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！

3 すべての人に
健康と福祉を



はまかだ健康ポイント
対象事業

米崎地区 健康まつり

参加申込不要
参加費無料！

2026年 **11月14日 (土)**

時間

13:45～15:30

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)



【講演】

ドクターUの

3分健康法

鵜浦医院

院長 鵜浦 章 医師

私が実践する
健康の秘訣を
お伝えします。



自分の健康状態を
チェックしてみよう♪



タイムスケジュール

13:45～

各種測定会

- ◆インボディ (体組成)
- ◆血管年齢
- ◆ベジメータ® (野菜摂取量)

ブース出展

- ◆食生活改善推進員 (野菜・糖分・塩分量展示 レシピ配布)
- ◆未来かなえネット (事業の紹介)
- ◆社会福祉協議会 (事業の紹介)

14:30～

講演

「ドクターUの3分健康法」

15:30

終了



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：米崎地区コミュニティ推進協議会

【問合せ】

陸前高田市 福祉部 保健課

TEL：0192-54-2111 (内線231)