

矢作町 8 ～ 11、15、16 区の皆さまへ

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！



矢作地区 健康まつり

2025年

11月16日（日）

13:00～15:00

時間

会場

矢作地区コミュニティセンター
（陸前高田市矢作町字鍋谷6番地2）

参加申込不要
参加費無料！



“はまかだ” でつながり
みんなが元気に！

講演

「健康長寿の秘訣☆

～はまって かだって つながる大切さ～」

陸前高田市ノーマライゼーション大使
医師 岩室 紳也 氏

体操

「やってみよう！ 貯筋体操」

岩手医科大学 教養教育センター
人間科学科体育学分野
助教 佐々木 亮 平 氏

タイムスケジュール

13:00～

測定コーナー 保健推進員
体組成計、血管年齢計

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
（お茶の提供、事業紹介）
- ◆未来かなえネット
（事業紹介）

13:30～

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

13:45～

講演

14:25～

体操

14:45～

測定コーナー、ブースを
15時まで再開します♪

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～

【問合せ】

陸前高田市 福祉部 保健課

TEL：0192-54-2111（内線232）



主催：陸前高田市健康づくり推進協議会 陸前高田市
協力：矢作地区コミュニティ推進協議会