

令和5年度

八幡平市市民健康講座

11/18(土)

時間 13:00~15:30
(開場12:00)

会場 西根地区市民センター 大ホール
(田頭39-80-1)

健康・食事バランスチェック > 12:00~13:00

講演会の前に健康・食事バランスチェックを通して、自分の健康について見直してみませんか？
市内就労支援事業所の出張販売も行います。詳しくは裏面をご覧ください。

講演会 > 13:00~15:30

第1部 講演 13:05~14:15

『コロナ対応のこれまでとこれから
大規模災害・テロ対応 海外医療事情』

岩手県県央保健所 所長 なかもと こういち 仲本 光一 氏



第2部 講演・実演 14:30~15:30

『はじめよう！集まろう！広めよう！
シルバーリハビリ体操』

東八幡平病院リハビリテーション部 かわまた りょう 理学療法士 川又 涼 氏



体操の実演を行いますので、動きやすい服装でお越しください。

参加申込方法（参加無料・先着100名）

講演会の参加には事前申込が必要です。次の方法で参加申込を行ってください。
※複数人で参加される場合は、代表者の申込のみで参加可能です。

- ① 八幡平市健康福祉課へ電話（0195-74-2111）
- ② ウェブサイトにアクセス（右のQRコードからも申込できます）
URL：<https://forms.gle/zmwsWH8nkpg6xFgbA>



申込期限 11月13日(月)

担当 八幡平市健康福祉課 ☎74-2111（内線1090・1092）

会場内のイベント

食事バランスチェック



レシピ(作り方)も差し上げます!

市食生活改善推進員が、「体験型」栄養システム(食育SATシステム)を使用し、食事バランスについてチェックします!

～食育SAT(さっと)システムとは～

本物の料理にそっくりなフードモデルを使って、普段の食事を再現することで、その食事の栄養価や量を測定します。



塩分測定



測定希望者は自宅のみそ汁を50ccご持参ください。



うちのみそ汁の塩分は、濃い?ちょうどいい?

健康チェック



保健師が血管年齢と骨の健康度を測定します。また、こころの健康度チェックも行います。

出張販売

(開場後14:30まで)

市内就労支援事業所「ポパイの家」が出張販売を行います!ぜひ、お立ち寄りください♪

