

令和6年度 八幡平市

市民健康講座

健康に関する講話などを通じて、自身の健康づくりについて考えてみませんか？
試食会や就労支援事業所による出張販売もあります。奮ってご参加ください！

第一部 講演（13：00～）

くすりの正しい使い方

講師：盛岡薬剤師会 薬剤師 鷹脣 直佑 氏
(トライ薬局)



第二部 講演・体操実演（14：30～）

フレイル（衰え）の予防について ～座ってできる運動～

講師：八幡平市健康福祉課 保健師 富山 典子
※体操を行いますので、動きやすい服装でお越しください。



食育体験コーナー（13：00頃まで）

- ・食生活改善推進員による「八幡平キッチン」試食会
- ・野菜摂取量測定（提供：株式会社バイタルネット）など

参加無料
事前申込制
(定員60名)

就労支援事業所出張販売（14:30頃まで）

ポパイの家、そよかぜの家

日時 11月16日（土）13：00～15：30（開場12：00）

会場 市役所本庁多目的ホール棟大ホール（野駄21-170）

参加方法 参加には申込が必要です。裏面をご覧ください。

担当 八幡平市健康福祉課 ☎74-2111（内線1090・1092）

タイムスケジュール

12:00	開場
13:00~14:15	第1部 講演
14:15~14:30	休憩
14:30~15:30	第2部 講演・体操実演

食育体験コーナー（試食会等）は
13:00頃まで、
出張販売は14:30頃まで実施します。

食育体験コーナー

「八幡平キッチン」試食会

広報はちまんたいの「八幡平キッチン」に掲載した料理の試食会を行います。



たんきり



みたらしじがもち

みそ汁塩分測定

ご家庭のみそ汁の塩分を測定します。
希望する方はみそ汁50ccをご持参ください。



野菜摂取量測定



「ベジメータ®」を使用して、
簡単に普段の野菜の摂取量がわかります。

ベジメータ®とは？

光を使って皮膚のカロテノイド量を測定する装置です。中指を機械にかざして約15秒で野菜摂取量を測定することができます。



ベジメータ®イメージ



測定結果イメージ

食育消しゴム釣り(ゲーム)も
あります！



参加申込方法

講座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 申込フォームにアクセス

右の二次元コードを読み取り申込フォームに入力してください。



申込期限

11月8日（金）