

令和6年度

八幡平市市民健康講座を開催します

薬に関する講演やフレイル(虚弱状態)を予防する体操を実演

【発表の要旨】

市では、市民が健康で豊かな生活を送ることを目指して、健康に関する講演などを行う市民健康講座を開催します。

- 1 主催** 八幡平市
- 2 会期** 11月16日(土) 13:00～(開場:12:00)
- 3 会場** 八幡平市役所本庁舎 多目的ホール棟
- 4 内容**
 - 1) 第一部講演**

「くすりの正しい使い方」
(講師 盛岡薬剤師会(トライ薬局) 薬剤師 たかのほし なおすけ 鷹嘴 直佑 氏)
 - 2) 第二部講演・体操実演**

「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 はたけやま のりこ 畠山 典子)
 - 3) 食育体験コーナー (開場から午後1時まで)**
 - ・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)バイタルネット) など
 - 4) 市内就労支援事業所による出張販売 (開場から午後2時30分まで)**



【担当】

健康福祉課 健康推進係
健康推進係長 岩泉 園子
電話 0195-74-2111 (内線 1090)