

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 たかのはし なおすけ 鷹背 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 畠山 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)バイタルネット） など

就労支援事業所出張販売（14：30頃まで）

ポパイの家、そよかぜの家による出張販売を行います！

参加無料
事前申込制
(定員60名)

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。

その他

会場までの送迎バスを運行します(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



みたらしじゃがもち

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。

食育消しゴム釣り

野菜などの食材のかたちをした消しゴムを釣るゲームを行います。



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。

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）※バスを利用する方は10月25日（金）

送迎バス

【行き】		【帰り】	
11:10	兄畑駅	15:45	市役所
11:20	田山駅	16:05	赤坂田駅
11:25	田山支所	16:20	安代総合支所
11:45	安代総合支所	16:40	田山支所
12:00	赤坂田駅	16:45	田山駅
12:20	市役所	16:55	兄畑駅

安代地区は送迎バスを運行します。
バスの利用を希望する方は、
10月25日（金）までに
参加申込と併せてバスの利用を
お申し込みください。

