

健康増進

9月は健康増進普及月間です

イベント

～ 健康づくり体験会 ～

日時：令和7年 **9月1日(月)**
9時30分～15時30分

場所：ジョイワーク三戸

参加
無料

日頃の生活スタイルを振りかえり、健康に関する理解を深めましょう！

○各種測定と健康相談

9時30分～15時30分

(ただし、12時から13時を除く)

項目：足指力、握力、体重体組成、
血圧測定、骨密度測定、
血管年齢測定、
AGEsセンサ、ベジチェック®

協力：明治安田生命

○オレンジカフェ

SAN・SUNさんのへ

13時15分～15時00分

ショートムービー「日々はつづいていく」
お話会「夫が認知症と言われて」

講師：認知症と家族の会

佐々木梨枝子氏

※事前のお申し込みが必要です

○ウォーキング教室

「健康的な歩き方のお話」

講師：理学療法士 藤田恵子氏

10時00分～11時00分

膝が痛い人、生活習慣病を予防したい
人の歩き方は？ 安全なウォーキングに
ついてのお話しです。

- ・この機会に「歩数チャレンジ」に
申込みしてみませんか！
- ・教室参加者に健康ポイントを
進呈します

50
ポイント

ポイントGET!

○試食・試供品

9時30分～15時30分

(なくなり次第終了)

「カルシウムたっぷり牛乳寒天」

申込み・問合せ 三戸町役場 健康長寿課 電話20-1152