

令和8年度

久慈市健康フェスタ

定員
200名
(先着順)

11月14日(土)

参加無料
要申込

12:30~15:30

会場：元気の泉 (久慈市旭町8-100-1)

【12:30~13:20】 体験コーナー

- ❗ 減塩みそ汁試飲
- ❗ ソルセイブで塩味チェック
- ❗ 測って実感！野菜350gチャレンジ
- ❗ 栄養相談
- ❗ 伸ばそう健康寿命 いきいき百歳体操
- ❗ 健康サポーターによるヘリウム風船プレゼント
(数量限定・なくなり次第終了)

【13:30~15:30】

情報提供：「みんなでつくる 健康のまち」(久慈市保健推進課)

講演：「測ろう！下げよう!!あなたのリスク!!!
—高血圧ゼロのまちへの挑戦—」

しろと内科循環器科クリニック 白戸 隆洋 先生



講演：「血糖値を下げて、あなたの腎臓を守ろう！」

くじ整形外科・内科クリニック 梶屋 美緒 先生



🔊 **参加申込** 【①または②の方法でお申し込みください】

① **電話(保健推進課:0194-61-3316)** ※受付時間:平日9:00~17:00

② **申込フォーム** (スマートフォンで右記二次元コードを読み取ってください)



🔊 **駐車場** 元気の泉、市民プール、久慈市役所をご利用ください

主催:久慈市

共催:久慈医師会、久慈歯科医師会、久慈薬剤師会、公益社団法人岩手県栄養士会、久慈保健所、久慈市教育委員会、久慈市学校保健会、
国民健康保険久慈地区協議会

後援:岩手県脳卒中予防県民会議