

- 平成 29 年度健康フェスティバル開催 -

健康の保持・増進のために「7つの習慣」に取り組みましょう

- 気仙沼市では、市民の皆様の健康保持・増進を図るため、「みんなで取り組もう、7つの習慣！」をテーマに健康フェスティバルを開催します。
- 食に関する講演会の実施、ストレッチや簡単エクササイズが体験できるコーナーをはじめ、健康づくりに関する各種コーナーを設置します。
- 併せて、8020よい歯のコンクール表彰式を行います。

【概要】

- 日時 平成 29 年 10 月 29 日 (日曜日) 午前 10 時から午後 3 時
- 場所 気仙沼市民健康管理センター「すこやか」
- 内容 10:00~10:30 8020よい歯のコンクール表彰式
80歳以上で20本以上ご自分の歯をお持ちの元気な方を表彰します。
11:00~12:00 "正しい姿勢をつくる" ストレッチ&簡単エクササイズ講座
13:00~15:00 講演会 「心と体を元気にする食べもの&食べかた」
ウエルネスフード・デザイナー及び野菜ソムリエの資格をもつ
斉藤緑里氏を講師にお迎えし、毎日の食事に野菜を取り入れる
工夫やベジフルパワー(野菜と果物の力)について学びます。

第3期けせんぬま健康プラン21の重点項目に基づいたコーナーを設置します。

相談・体験・展示コーナー 10:30~12:45

- ・栄養、食生活コーナー
- ・身体活動、運動コーナー
- ・こころの健康コーナー
- ・たばこに関するコーナー
- ・アルコールに関するコーナー
- ・歯と口腔の健康コーナー
- ・生活習慣病コーナー

【8020よい歯のコンクール被表彰者】

- 最優秀賞 佐藤みよし 様
- 優 秀 賞 小野寺恭子 様、齋藤マツミ 様
- 入 賞 齋藤秀夫 様、小野寺とも子 様、小山正敏 様、
熊谷フミ 様、及川てい子 様

※ 波線箇所について、パソコンでは変換不可のため(外字)、ご本人の御了承を得てひらがな表記と
しています。