もりおか

コカラダフェスの



「見て」「聞いて」「感じて」「やってみて」体験イベントや講演会を通し 今日からココロとカラダにいいことはじめましょう。

参加 無料

Try & Feel

9/18 10時~受付開始

「コンディショニング× ウォーキング教室」

コンディショニングで歩きやすい体に整え、 気持ちよく効果的な歩き方を体感!

> 中田 幸恵先生



13:30 - 15:00 会場:盛岡市保健所

Listen 講演会

9/18 10時~受付開始

「知ってナットク!女性ホルモン ~周りもサポート上手になろう~」

ホルモンバランスが変化しやすい時期の女性にあわせた セルフケア方法や周りのサポート方法をご紹介します。

岩手医科大学医学部産婦人科学講座 助教 川村 花恵先生

1 DAYイベント

会場:プラザおでって

Look & Feel 当日参加可



第1 第 2 会議室 10:00-12:00

『おいしく適塩!良い加減♪楽塩チャレンジ!』 ~減塩するためのコツや適塩体験コーナー~

12:00 - 14:00

『毎日コツコツ!骨活ごはんの試食提供』 ~食生活改善推進員による"おふるまい"~

限定 150食 10:00 = 15:00

『女性の健康チェックコーナー』 『ココロとカラダの情報コーナー』

Listen 講演会

10/18 10時~受付開始

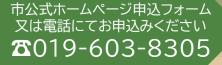
14:00-15:30 会場:おでってホール

ライフスタイルとこころの健康の関係を知っていますか? きいて まなんで セルフケアにいかしましょう!

「メンタルヘルスとライフスタイル そしてセルフケア」

岩手医科大学医学部神経精神科学講座

教授 大塚 耕太郎先生





【お問合せ先】盛岡市保健所 健康増進課 ☎019-603-8305 【協力】盛岡市食生活改善推進員団体連絡協議会/ もりおか女性センター/盛岡市包括連携協定企業:大塚製薬株式会社・ 株式会社バイタルネット

14:00-15:30

おでってホール

大会議室 10:00=13:00

『野菜摂取状況測定コーナー』 ∼あなたの野菜、足りてますか?~