



ホタピーと健康宣言

コミットメント(公言)することで、行動変容を促進！ホタピーと一緒に健康宣言し、健康な自分を目指します



こおり ヘルスアップDAY 2023

体脂肪率などを 簡単に測れるインボディ測定



脳活カトレーニング

タブレット端末を使いゲーム感覚で脳を活性化。役場1階でも体験できます。



ビタミンスムージーステーション

ローフードマイスターのKiwako氏監修「王林とにんじんのスムージー」を提供。子どもから大人まで飲みやすく大好評。



企業参加ブース



伊達薬剤師会

血管年齢測定や
ストレスチェックなど

明治安田生命保険相互会社

ベジチェック(野菜摂取量)測定。
最高点はなんと11.9点！
(12点満点)



伊達ネットワーク委員会

認知症チェックや
フレイルテストなど

みやぎ生協・コープふくしま

減塩・野菜摂取の啓発や
絵本キャラバン



広 告



鎌田先生によるユーモアあふれる講演



熱心に講演を聞き入る参加者の皆さん



力強いメッセージが書かれた
サイン色紙(町民ロビーへ展示)

また、健康測定会では、好評のベジチェックやインボディ、血管年齢測定、ストレスチェックのほか、町産「王林」を使ったビタミンスムージーの試飲、脳活トレーニングやホタピーと健康宣言のコーナー、企業ブースなどが設けられ、参加者は自身の測定を通して、健康づくりへの意欲を一層高めていました。

ださい。



みんなで一緒に体づくり

健康目標を持ち元気な体づくりを

こおりヘルスアップDAY 2023

町と「こおり健康楽会」の共催による健康に関するイベント「こおりヘルスアップDAY 2023」が11月5日、桑折町屋内温水プール・多目的スタジオ「イコーゼ！」で開かれました。

「生涯元氣！鎌田式 効果的な体づくり」と題した健康講演会では、医師で作家の鎌田實先生よりユーモアや実演を交えた軽妙なトークが繰り

広げられ、自身の体験談では参加者が涙ぐむ場面もあるなど、会場は終始笑いと感動が絶えない学びの場となりました。

鎌田先生から頂いたサイン色紙には、町民の皆さんへ向けて「夢、絆、生きているってすばらしい、心」という力強いメッセージが寄せられました。この色紙は、役場町民ロビーに掲示していますので、ぜひご覧ください。

広 告