

令和7年度常陸大宮市健康フォーラムを開催します

健康寿命は、「健康で生活できる期間」です。健康寿命を延ばすために、楽しくできる健康長寿習慣を学んでみませんか。朝活と腸活による健康長寿習慣に関する大曾根卓院長の講演会などを実施します。

あわせて、医療・介護等の専門職による各種相談、体験など、心と体の健康に関する楽しい体験ができるイベントを実施します。

皆さんの参加をお待ちしています。

○日時 11月9日(日) 12:00～15:30 ○場所 常陸大宮市文化センター●ロゼホール
○対象 常陸大宮市在住・在勤・在学の方 ○定員 200名程度 ○参加費 無料

【講演会】

時間	13:30～15:00
内容	健康の薫しべ長者物語 ～朝活と腸活の楽しい健康長寿習慣～ 医療法人 芳栄会 大曾根内科小児科院長 一般社団法人 那珂医師会会長 大曾根 卓 先生
申込方法	・申込フォーム ・健康推進課へ電話 ☎54-7121 
申込期間	9月25日(木)～10月31日(金)

【イベントコーナー】

内容	【食生活改善コーナー】 食生活改善推進員による ・ベジチェック・試食	12:00 ～ 13:30
	【健康イベントコーナー】 ・薬剤師のお薬相談 ・栄養・嚥下相談 ・VR/AR認知症体験 ・測定(体組成計) ・フレイルチェック ・転倒予防教室・転倒予防運動 ・栄養補助食品の紹介 ・乳がんセルフチェック ・歯みがきチェック	12:00 ～ 15:30

問 講演会・食生活改善コーナーについて 健康推進課 健康推進G ☎54-7121
健康イベントコーナーについて 長寿福祉課 高齢者支援G ☎52-1111 内線172



【集中曝涼関連イベント】「小田野城跡と周辺の歴史探索ツアー」参加者募集

集中曝涼の関連イベントとして、ガイドの案内で中世の山城跡「小田野城」と小田野地区の史跡を見学するツアーを開催します。

紅葉シーズンに合わせて、歴史や文化を感じながら美和地域を散策してみませんか。

日時	11月8日(土) 9:00～12:00(予定) ※雨天順延
場所	小田野地内 山城跡「小田野城」ほか 集合：美和地域センター(高部5281-1)
募集人数	先着50名
申込方法	申込フォーム ※電話受付不可 
申込期間	10月15日(水) 9:00～10月30日(木) 17:00

問 美和支所 ☎58-2111



第40回市民ゴルフ大会

日時	10月21日(火) 8:00集合 8:30開始
場所	ゴルフ倶楽部セブンレイクス (北塩子533)
対象	市内在住または在勤の方 (市外の方でも同伴者に市内在住、在勤の方がいれば可)
費用	参加費：2,500円 プレー費：5,500円 (税込、食事・乗用セルフカート付)
申込方法	FAXまたはメール 必要事項：氏名・連絡先
申込期限	10月10日(金) 17:00
主催	常陸大宮市ゴルフ連盟

申込・問 常陸大宮市ゴルフ連盟 会長 大瀧 愛一郎
☎090-2565-5462(SMS可)
FAX 58-5022 ✉ aic.otaki@gmail.com