

みんなで考えて
みよう
健康のこと

入場無料
入場者にはもちろん
粗品プレゼント

2025 常陸大宮市

けんこう フォーラム

2025.11.9日 12:00~15:30
in 常陸大宮市文化センター●ロゼホール

講演会

要申込

13:30~15:00 大ホール

演題

「健康の藁しべ長者物語」

～朝活と腸活の楽しい健康長寿習慣～

早起きとそれに続く飲水、運動習慣は快食快眠快便に繋がり、食事の摂り方と調理の方法を工夫することは、腸内細菌叢の改善に繋がります。

さあ、楽しい健康長寿習慣の始まり始まり。

講師

おおそね たかし
大曾根 卓 先生

医療法人 芳栄会

大曾根内科小児科院長

社団法人 那珂医師会会長



申込

健康推進課

0295-54-7121



同時開催イベント

健康イベントコーナー

12:00~15:30 小ホール
リハーサル室

測定/チェック

体組成測定
血管年齢測定
フレイルチェック
乳がんセルフチェック
かむ力チェック
歯みがきチェック

体験

VR/AR認知症体験

相談

薬剤師のお薬相談
栄養/嚥下相談
栄養補助食品の紹介

体操

転倒予防運動
認知症予防のためのコグニサイズ

動きやすい
服装でお越し
ください

食生活改善コーナー

12:00~13:30 小ホール

測定

ベジチェック

試食

天然だしの味噌汁

今、話題！
推定野菜摂取量が
わかります

主催：常陸大宮市

共催：常陸大宮市在宅医療・介護連携推進協議会

後援：那珂医師会

茨城県総合健診協会

ひたちなか保健所