

令和8年度 まちぐるみ健康づくり交流会

～地域でひろげる！

『体も心も大切にする^{プラス・テン}+10』～

日時

令和8年 10月 29日(木)

13:30～15:30(受付 13:00～)

場所

富山市立岩瀬公民館(岩瀬御蔵町1)

※裏面に地図があります

プラス・テン

+10体験コーナー

(13:00～13:30)

健康チェック

- ・野菜摂取量測定
- ・骨密度測定
- ・マインドチェッカー
(心と体のバランス測定)

自分の健康状態を振り返り、「+10」の目標を作ってみませんか？

活動紹介

～笑顔で八幡！！



心もからだも 10 歩前進～

発表者：八幡校下社会福祉協議会
会長 石川 謙司 氏

皆さんの地域の取り組みに生かせそうな
ヒントを見つけましょう♪

講演・意見交換

あなたの心元気ですか？～地域で取り組む心の健康づくり+10～

講師：弥尚会 ミモザベース 代表理事 宮部 真弥子 氏

自分の心身の健康やそのために取り組んでいることを振り返り、意見交換しながら地域で取り組む「+10」について考えてみましょう！

お申込み

10月22日(木)までに電子システムまたは電話で申し込み
ください。

富山市北保健福祉センター ☎ 076-426-0050

富山市

電子システムは
こちら↓



富山市立岩瀬公民館(岩瀬御蔵町1)

※駐車台数に限りがありますので、お車でお越しの際は、できるだけ
乗り合わせてお越してください。

※北保健福祉センターの駐車場もご利用いただけます。

