

# ★毎月19日は食育の日です★

～みんなで、できるところから取り組みましょう～

働き盛りの皆さんの健康づくりを応援します！

健康の視点

健康増進課では、お仕事で忙しい企業の皆さんを対象に、健康づくり出前講座を開催しました。



川上塗装工業株式会社の皆さん



(ピラティスでリフレッシュ)



(男性従業員による調理実習)

JAいわて都南支所の皆さん



(ヨガでリフレッシュ)

商工会議所の皆さん



(オフィスでできる軽体操でスッキリ)



盛岡市広報キャラクターモリィ

働き盛りの皆さん、  
ご自分の健康に留意して、  
お仕事頑張ってください！

盛岡市では、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。