



令和6年度 みんなで楽しむ健康づくり

## 黒山の昔穴遺跡を散策しよう

楽しく体を動かすことを目的として、年に1回開催している「みんなで楽しむ健康づくり。」  
今年は、江刺家にある岩手県指定史跡【黒山の昔穴遺跡】を散策します。歩いた後は、食生活  
改善推進員さんが、愛情たっぷり栄養満点の美味しいお弁当を用意して待っています♪

**日時** 令和6年7月 20 日(土)  
9:30~13:00 (受付 9:00~)

**場所** HOZ ホール(九戸村公民館2階)集合

**対象者** 九戸村在住の方、どなたでも参加できます。

**参加費** 無料

**持ち物** 動きやすい服装、歩きやすい靴、帽子、飲み物、タオル、  
リュック、熊よけ鈴(持っている方)、雨具 など…  
※各自、暑さ・雨対策をお願いします。

### 【スケジュール】

- 9:00 受付・健康相談(血圧測定など)
- 9:30 開会
- 9:45 バスで現地近くまで移動
- 10:00 駐車場到着・散策【案内:村教育委員会 大畑英明氏】  
★黒山の昔穴遺跡から、風力発電近くまで散策予定。
- 11:45 バスでHOZ ホールへ移動
- 12:00 食生活改善推進員による健康弁当の提供  
(その場で食べても、持ち帰っても構いません。)



子どもさんの参加も大歓迎です♪親子で。お孫さんと。みんなで参加してね♪

【申込み・お問い合わせ】

※申込締切・・・7月 16 日(火)

**☎42-2112(直通)**

九戸村保健福祉課(保健センター) 担当:中山