

南わいわい健康まつり

【日時】2020年2月21日（金曜日）

13:30～16:00（受付開始13:15）

【場所】南市民センター ホール（2階）

住所：町田市金森4-5-6

最新！！

1. 講話「健康な食生活の秘訣 ～栄養士からの提案～」

13:30～14:30

私たちの身体は食べ物でできており、人は生きていくために様々な栄養が必要です。また、食事は生きる楽しみや喜びでもあります。生活習慣病やフレイル(*)を予防し、これからもイキイキと健康に過ごせるように、栄養士から食生活についてお話いただきます。

※フレイルとは：加齢とともに筋力や認知機能が低下し、健康と要介護の中間的な状態

～例えばこんなお話～

動ける体を作るために効果的な栄養の取り方とは？
タンパク質の効能と上手な取り方、取りすぎはダメ？
簡単・便利！ 上手なお惣菜の取り入れ方



講師：町田地域活動栄養士会長
町田市保健所保健予防課 非常勤栄養士
管理栄養士 村上 律子 氏

健康づくり推進員による♪

手首の骨の健康度を超音波で測定します。

2. 健康測定

骨ウェーブ、握力測定、肌水分測定

棒反応測定、体重体組成測定

両足パッドで測定します。
素足になりやすい格好でお越しください。

14:30～16:00（15:30受付終了）

※講演会中は測定をしませんので、ご了承ください。

☆申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

無料です

☆駐車場は台数が限られております。会場へは公共交通機関、徒歩等でお越しください。

【問合せ先】

町田市保健予防課 TEL 042-725-5127

主催：町田市健康づくり推進員（南第一・南第二地区）、町田市保健所保健予防課