

がまごおり健康づくりのつどい

健康推進課 ☎ 67-1151

ID 0183058

今年の健康づくりのつどいのテーマは、「笑いと健康でウイルスを吹き飛ばせ!」。みんなでコロナに負けない健康なからだを目指しましょう!

とき 10月1日(日) 午後1時30分～4時 (開場:午後0時30分)
※測定機器で健康チェックの整理券配布は正午～

ところ 市民会館中ホール **対象** どなたでも

内容 講演会、健康おトク情報紹介 ほか

定員 400人 **参加費** 無料 ※申し込み不要



インボディ

乗るだけで筋肉量・
体脂肪量が部位別
に分かる!

講演会・落語

「笑いと健康でウイルスを吹き飛ばせ!～笑って自己治癒力を高めよう～」

講師: 医療法人つげ耳鼻咽喉科院長 柘植勇人 (駒久家南朝)



野菜を食べよう!

ID 0006482 健康推進課 ☎ 67-1151

野菜には、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。生活習慣病を防ぐほか、免疫力を高めて風邪の予防にも効果的です。毎食、野菜を食べるようにしましょう。

野菜を食べるときは、野菜ファースト

野菜を先に食べると、満足感が得やすくなるとともに、糖の吸収を穏やかにするため、肥満や生活習慣病の予防に効果があります。



市販のもずく酢で 簡単!きゅうりの酢の物

ID 0015000

作り方

- ①きゅうりは小さめの乱切り、ミニトマトは1/2に切ってボウルに入れる。
- ②①にもずく酢を入れて混ぜたら完成です。

【材料】2人分

きゅうり…… 1本(100g)
ミニトマト…… 3個
もずく酢…… 1パック(80g)



管理栄養士の 【ワンポイント】

「野菜が足りないな」という時にパパッと作れる1品です。スライスした玉ねぎやオクラ、ミョウガを入れるのもおすすめです!



献 血

健康推進課 ☎ 67-1151

とき 8月18日(日) 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
ところ 市役所ロビー **対象** 17～69歳の方
持ち物 本人確認できるもの (運転免許証など)