

令和7年度 緑保健福祉センター健康課からのご案内



食事セミナー

健康を維持して、これからも元気で過ごすために、望ましい食生活や低栄養予防の工夫等について学ぶ教室です。

日 程	内 容	時 間
9月29日(月)	低栄養予防のための食生活についての講話、介護予防のための運動実習 持ち物:筆記用具、飲み物 ※運動しやすい服装でお越しください。	10:00～ 12:00
11月14日(金)	低栄養予防のための食生活についての講話、調理実習 持ち物:エプロン、三角巾、飲み物、筆記用具、材料費 300 円	10:00～ 13:00
2月10日(火)	低栄養予防のための食生活についての講話、介護予防のための運動実習 持ち物:筆記用具、飲み物 ※運動しやすい服装でお越しください。	10:00～ 12:00
3月 6日(金)	低栄養予防のための食生活についての講話、調理実習 持ち物:エプロン、三角巾、飲み物、筆記用具、材料費 300 円	10:00～ 13:00
会 場	緑保健福祉センター 2階	
対 象	市内在住 65 歳以上の方	

★すべて事前予約制です。参加をご希望の方は下記までご連絡ください。

【申し込み・問い合わせ】 緑保健福祉センター健康課 健康づくり班

住所:千葉市緑区鎌取町226-1

電話:043-292-2630 FAX:043-292-1804

「みどりくみなおし」で健康づくり!!

- ① みんな 必ず受けよう 健康診断
- ② どんどん歩こう! みんな誘って健康ウォーク
- ③ 料理はうす味、腹八分
- ④ 区民で目指そう8020 年に2回の歯科健診
- ⑤ みんなでコツコツ貯筋体操
- ⑥ なにがなんでも 禁煙実行
- ⑦ お酒はほどほど 週に2日は 休肝日
- ⑧ しっかり睡眠 早寝早起き



緑区生活習慣病予防普及啓発キャラクター