

# いきいき健康推進課 ほけんだより



お問い合わせ先 TEL0175-28-5800

## 冬太り撃退教室 を行いました。

2月9日(木)に東通村保健福祉センターで『冬太り撃退教室』を行いました。参加された方は、食事や運動のことなど、普段気になっていることを聞くことができ、自分の体のことについて理解を深めたようです。

食事バランスガイド



牛乳は低脂肪乳がいいの？

食べれるお菓子はどのくらい？

栄養士さんによる野菜をたっぷり使ったランチバイキング！！絶品でした♡



ゆで方や切り方をちょっと変えるだけで、良く噛む食事に大変身しました。ちょっとした量で満腹感が得られました★



『冬太り撃退教室』ということで、自宅のできるストレッチを教えてくださいました。寝る前に簡単にでき、お腹によく効くストレッチでした。

今後もこのような教室を開催していきます。自分でできる『健康づくり』を一緒に見つけましょう。