

日置町健康づくり 推進大会

—寝たきりにならないために自分の健康は自分でつくろう—



(※写真は昨年の大会の様子です)

日時

8月26日(土)
午前9時~

場所

改善センター
多目的ホール

(1) 学校給食改善 研究指定校報告 (神田小学校)

—学校給食の現状から—

※ 共働き世帯の増加や塾通いなどで、子供の食事は不規則になりがち、学校給食の現状から家庭での食生活を見直しましょう。



(2) ハンドベルで楽しもう

寝たきり予防にハンドベル演奏に挑戦しています。
会場で皆さんも体験してみませんか。

(3) 講演と実技

「上手に食べて上手に動く」

—寝たきりゼロを目指して

健康運動と長生きの秘訣—

丹羽 美智子 先生

「ウォーキングマップ」(次ページに掲載)

あなたもわたしも日本列島踏破大作戦をお渡しします。

多数ご参加下さい。

(主催) 日置町健康づくり推進協議会・日置町国民健康保険

