

みんなの健康展

日 時: 令和7年12月13日(土) 午前10時から午後4時まで

令和7年12月14日(日) 午前10時から午後3時まで

場 所: 小平市中央公民館 1階 ギャラリー (小川町2-1325)

やさいた
野菜足りてる?

て
手のひら、30秒で
やさいせつしゅりょう
野菜摂取量

そくてい
測定

げんえん
減塩のコツ

やさい
野菜を食べるコツ
まな
を学ぼう

いつもの食事は

やさい
野菜が1日の摂取
目標量 350g 以上

はか
量ってみよう

けん
こだ健

たいそうたいけん
体操体験

つよ ほね
強い骨?

スカスカの骨?
はか
測って知ろう
こつりょうそくてい
骨量測定

※大人のみ

げんえん
減塩

フотスポット
コーナー

けいひん
景品が
もらえる
スタンプ
ラリー

きんりよく
あしの筋力や

きのう
機能がわかる
そくしりよくそくてい
足指力測定

※大人のみ

～広げよう、元気のわ! やさいのわ! の絵の展示と同時期開催～

絵の展示期間: 令和7年12月13日(土)午前9時から12月19日(金)午後3時30分まで

みんなの健康展は、こどもから大人まで、誰もが楽しみながら食と健康について学び、食を通した健康づくりを実践するきっかけとなるような展示や体験を行う事業です。

小平市栄養士連絡会とは、小平市の健康推進課、保育課、学務課、こども家庭センター、保育園、小・中学校及び学校給食センターの栄養士と関係職員を中心とした、食からの健康づくりを推進するプロジェクトチームです。

主 催 小平市
企画・運営 小平市健康推進課・小平市栄養士連絡会
事務局 小平市健康推進課保健指導担当(小平市健康センター4階)

TEL 042-346-3704