

「食」で家族の未来を考える

参加無料

2020
10/16
(Fri)
13:00-14:00

ヘルシー セミナー



枚方市公式

Instagram

LIVE配信
申込み不要!

当日までにフォローをお願いします
@i_am_in_hirakata



枚方市公式Instagram
QRコード

(会場)
枚方T-SITE
4階イベントスペース
枚方市岡東町12-2
*枚方市駅南口すぐ
定員 30名
(会場内)

講演 管理栄養士から学ぶ

頑張りがすぎないおうちごはん
～「食」から見る家族の健康～

Point 1
健康を守る
「毎日バランスよく」
は難しい!

献立作りのヒント



Point 2

不規則な勤務時間でも
パフォーマンスを
上げるコツ



Point 3

野菜不足を補うための
コンビニ活用
テクニック

体験 気になるからだの事

簡単からだcheck!

～からだは食べ物からできている～

その痛み、
歪みが原因かも!?

筋肉量、
気にしていますか!?

check 1
からだのゆがみcheck!

3つの動きから
体のゆがみを測定します

check 2

体組成check!

筋肉量や体内水分量
体脂肪率などが測れます

check 3

握力check!

握力は
全身の筋力指標です

*測定はいずれか一つから選択してください

申込み・問合せ

公益財団法人 枚方市スポーツ協会

(月曜・祝日を除く午前9時～午後5時)

9月1日(火)午前10時～ 先着30名

TEL:072-898-0200

FAX:072-898-0201

*会場での参加をご希望の場合はお申込みください

*Instagramライブ配信へのお申込みは不要です

*以下のFAX用紙は「ヘルシーセミナー」の申込時のみ使用できます

簡単メールフォーム
お申込みはこちらから



新型コロナウイルス
感染拡大防止対策



会場内でのご協力をお願いいたします

(ふりがな) 氏名	年齢	電話番号
住所 (〒 -)		
その他参加者 氏名①	年齢	その他参加者 氏名②
	年齢	

グループ申込可。参加者全員の氏名をご記入ください。

FAX:072-898-0201

主催/公益財団法人 枚方市スポーツ協会
後援/経済産業省近畿経済産業局

共催/枚方市健康福祉部 地域健康福祉室 健康増進・介護予防担当
協賛/枚方信用金庫・北大阪商工会議所・一般社団法人 枚方青年会議所