

日時

10月30日(木) 10:00~13:30

参加費 申込

無料

右記申込QRコードまたは、電話にてお申込みください。



会場

生涯学習センターけやき ホール

小田原市役所 となり ☆からだにやさしいブースのみ市役所正面玄関前 (11:30~13:30)

内容

10:15 おだわら百彩実演

10:20 「医師講話」森本内科医院 院長 森本浩司さん
脳心血管病を防ぐ！血圧管理の重要性

11:00 「栄養講話」中北薬品株式会社 管理栄養士 三輪陽香さん
減塩と野菜摂取の話

11:15 「運動体験」フォービー事業部トレーナー 尾形拓耶さん
座 (THE) ストレッチ

11:30~13:30



測定ブース

肌年齢(先着40名)
血管年齢・ベジチェック
体組成計測定
血圧測定

肌年齢は、受付で整理券を配布します。

体験ブース

動いて学ぶ！運動体験

がん集団検診の予約

運動を体験する方は動きやすい服装でお越しください。

☆からだにやさしいブース

はかって当てよう！

1日分の野菜350g

有機野菜の販売

減塩みそ汁の試飲

(健康おだわら普及員)

減塩弁当の販売

(限定30食)700円(税込み)



血圧手帳をプレゼント！



お問い合わせはこちら

小田原市健康づくり課

Tel0465-47-4723

主催 小田原市、健康おだわら普及員連絡会

協力 小田原医師会

明治安田生命(包括連絡協定事業者) かながわ県西認定栄養ケア・ステーション

中北薬品(包括連携協定事業者)

日本ジャンボー株式会社 フォービー事業部

かながわ健康財団

あきさわ園

健康まるごと体験デー

高血圧対策プロジェクト&健康おだわら普及員