

美味しく食べ 楽しく運動で健康貯金

健康寿命延伸のためには、健康な身体が必要です。我孫子市健康づくり推進員及び食生活改善推進員の「美味しく食べ 楽しく運動で健康貯金」コーナーでは、健康な身体をつくるために大切な、食事(栄養)と運動について紹介しました。「減塩みそ汁」、「野菜の大麦クッキー」の試食配布は大好評でした！

ブースでは、健康づくり動画の上映もあり、来場者の方々と一緒に行いました。

※動画サイト Youtube に健康づくり支援課作成の動画をアップしておりますのでご利用ください。

<https://www.youtube.com/watch?v=wsuf6SXTM-0> (外部サイト)



健康うまいものマルシェ 食べて健康！美味しく元気！

我孫子市福祉施設連絡会のブースでは、市内の障がい者施設で作っている美味しいパンやお菓子、けんちん汁、うどん等を販売しました。寒い中の開催となったため、温かいけんちん汁が大好評でした！

