

健康フェア

～楽しい食事から考える長寿のヒミツ～

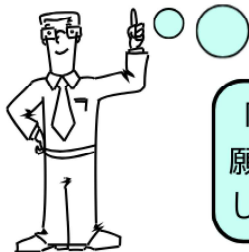
令和8年 2月 11日(水・祝) (受付)9:30～12:30
10:00～13:00

会場:西部コミュニティセンター

持ち物

汁物(10ml程度)

→塩分濃度測定のため



「いくつになっても元気でいたい」これは多くの人の願いではないでしょうか。これを叶える一つのカギとして、注目されているのが、「栄養」です。

① 測定してみよう！

・塩分濃度測定

→ご自宅での汁物の塩分濃度を測定!!

・血管年齢測定

→血管の老化の程度を測定!!

・AGEs測定

→身体の糖化(老化)を見る測定!!

・骨密度測定

→骨の丈夫さを測定!!



② 栄養について学ぼう！

ご自身や家族みんなの健康を支える
「食」の情報発信をします!!

毎日の食事のヒントや健康づくりに
役立つ情報を紹介します!!



③ お口の体操

食べることを楽しむためには、お口の健康がとっても大切!!

毎日のご飯を美味しく楽しむために、お口を動かす体操を体験してみましょう!!



④ 講演会

10時～、11時～、12時～
(各30分) すべて同じ内容です。

名古屋経済大学 管理栄養学科の先生と
学生さんがお話をしにきてくれます。

⑤ ゲーム

子どもから大人まで楽しんでいただける
ゲームとなっています!!

