

第15回

食と健康を学ぼう

を開催します

今年のテーマは「肥満」。講演会や各種健康チェック、毎回人気の予防料理の紹介など、「食」と「健康」について楽しく学べるイベントです。

市民の皆さんへの広報にご協力をお願いするとともに、ぜひ当日は取材いただきますよう、よろしくお願ひいたします。

入場
無料

第15回 食と健康を学ぼう

～おいしく食べて動いて、KOKURAでスマートライフ！～

- 1 日時 令和8年2月22日(日) 10時～13時
- 2 場所 男女共同参画センター・ムーブ(小倉北区大手町11-4)
- 3 プログラム (詳しくは添付のチラシをご覧ください)
 - (1)講演会
 - ・“肥満”と“肥満症”は何が違うの？～正しい体重の見方・考え方～
 - ・肥満の意外な落とし穴 ～あなたの努力を無駄にしない運動とは～
 - (2)「食」と「健康」に関する様々なイベント
 - ・各種測定(肌年齢、骨密度、血糖、体力、体組成、血圧、ベジチェック、聴力)
 - ・肥満予防料理の紹介と試食、フードモデル展示
 - ・おくちの元気度チェック、歯のクイズ ほか

- 4 主催 小倉北区すこやかライフ推進協議会



?? 小倉北区すこやかライフ推進協議会とは ??

地域での多様なニーズを把握し、子どもから高齢者まで支援の必要な人を地域で支えていくため、小倉北区の地域福祉のネットワークづくりを行っている。

保健・医療・福祉・地域・行政など29団体により構成され、三つの部会(高齢者部会、子育て部会、健康・いきがい部会)で活動している。[事務局:小倉北区役所保健福祉課]

【お問合せ先】

小倉北区すこやかライフ推進協議会
(事務局:小倉北区役所保健福祉課)
連絡先: 093-582-3440
担当: 西、山本