

松戸プロジェクト 健康づくりオンラインイベント@Zoom

★2022年4月の予定★

管理栄養士さんに聞く「食のちょっといい話」



- ・日時：4月9日（土）10時30分～11時30分（原則、偶数月に開催）
- ・講師：中村信子さん（管理栄養士、東葛北部認定栄養ケア・ステーション 代表）
- ・今回のテーマ：バランスの良い食事って？簡単にできる自己チェック

消費生活くらしのセキュリティ「契約トラブル・ショートメール詐欺」



- ・日程：4月16日（土）13時半～14時半
- ・講師：高島健（消費生活アドバイザー・ファイナンシャルプランナー）
- ・内容：消費社会に生きる私たちは消費者トラブルについて学ぶ機会は多くはありません。自分自身や身近な人がトラブルから身を守るために、トラブルの事例や手口などの「情報」を集めることは大切です。賢い消費者になってより良い暮らしを過ごしていくための備えをしませんか。

まちなか体操教室@オンライン「フレイルを予防する体操」

- ・日時：4月20日（水）10時～11時（毎月1回開催）
- ・講師：国府田正枝さん（看護師、介護予防運動指導員、まちなか保健室代表）
- ・内容：体の衰えをチェック、自宅でできる頭と体のストレッチ体操など
- ・準備するもの：水分補給の飲み物、タオル、動きやすい服装



100歳まで元気に生きるための食生活“睡眠あつての食事の効果”

日時：4月22日（金）13時半～14時半
講師：水野貞子さん（保健師）



内容：私達の体は、60兆個もの細胞から出来ています。細胞が機能するためには、酸素や栄養が十分に届けられる必要がありますが、睡眠が不足すると、毛細血管の血流が減り、細胞に届ける力が低下します。睡眠は病気の予防と回復に大きく影響しています。

このオンラインイベントは松戸プロジェクトを盛り上げ、介護予防を推進することを目的とした市民パートナー「事業者・専門団体連携推進チーム」主催によるものです。

本チームでは医療福祉の関係や様々な専門性を持ったメンバーが所属していて、月2~3回、定期的にオンラインイベントを行っています。どなたでもお気軽にご参加いただけますので、希望される方はこちらのQRコードから、または下記までお問合せください。

abe@matsudo-npo.org / 050-5472-9839（担当：阿部）

主催：松戸プロジェクトパートナー（事業者・専門団体連携推進チーム）

