

手賀沼ふれあいウォーク

柏市健康増進課

11月17日（土）・柏ふるさと公園



手賀沼ふれあいウォークは、手賀沼周辺の景色を楽しみながら歩いていただくイベントである。

ゴール付近に啓発コーナーを設置し、食事や運動についてのアドバイス、がんに関する情報提供、ストレスチェック等を実施した。

食事に関しては、1日の摂取量を示す野菜のフードモデル、柏市の代表野菜である「かぶ」「長ねぎ」のレシピ等を用いて、「野菜の摂取」を中心に啓発を行った。