

運動イベント

「わくわくヘルスアップ稲毛

～歩け稲毛あなたのいっぽ！～を開催しました

千葉市 稲毛保健福祉センター 健康課

平成 30 年 11 月 11 日 小中台南小学校



この運動イベントは、生活習慣を見直し、健康づくりに取り組むきっかけを伝えることを目的としています。

啓発ブースでは「お弁当パズル」を行い、栄養バランスの良いお弁当の作り方を、たくさんの人に考えてもらいました。

お弁当作りでは、主食3：副菜2：主菜1の割合になるように意識することと、自分に合った大きさのお弁当箱を選ぶことが大切です。

そのほか、野菜当てクイズやレシピの紹介なども行いました。