

食育講座～ロコモティブシンドローム～

鎌ヶ谷市役所健康増進課

11月26日：総合福祉保健センター



外部講師を招き、正しい知識の啓発及び望ましい食生活を実践する人の増加を目指すために年2回、実施しています。

11月の食育月間は原沢 健寿先生(鎌ヶ谷市医師会原沢外科内科整形外科)をお招きし、ロコモティブシンドロームについてお話していただきました。その他、健康増進課から食事や運動について、健康づくりボランティア(レインボーズ)による立ち上がりテストなどを行いました。参加者からは先生の具体的な講話と毎日行えるロコトレ(運動)が知れてよかったとの声がありました。

これからも、市民に正しい知識の啓発の場になるように実施していきます。