

# 健康応援セミナー

## ～正しい歩き方と食生活～

2024年 9月12日(木) 14:00～15:30  
(13:30～受付開始)

阿佐谷地域区民センター2F 体育室

講師:岡田幸太郎氏(パーソナルトレーナー)

「良い姿勢、良い座り方、良い立ち方」を体験し、生涯軽やかな、正しい歩き方を習得しましょう。栄養バランスのとれた食生活についても学びましょう。



10食品群チェックシート

1日のうち1回でも食べた場合に○をつけましょう。

	肉類	魚	牛乳	油類類	豆類類	野菜・大豆類	きのこ類	芋類	果物	海藻類	○の合計
1日											
2日											
3日											
4日											
5日											
6日											
7日											
7日間の合計											

(注意) 男性の病気が多い食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。  
出典:「阿佐谷 介護されたくないなら相食さやめなさい(講談社)」から引用改変。



- 往復はがき(一人一枚)に①「健康応援セミナー」と明記し②氏名③住所④年齢⑤電話番号を記入の上、当協議会(〒166-0001 杉並区阿佐谷北1-1-1 阿佐谷地域区民センター協議会)へ
- または、当協議会ホームページで(右のQRコードより)
- 募集人数 25名(応募者多数の場合は抽選)
- 募集締切 8月31日(はがき必着)
- 長寿応援事業対象 ●入場無料 ●託児希望の方は要予約



◆主催:阿佐谷地域区民センター協議会 TEL:03-5364-9903