



3 すべての人に  
健康と福祉を



11 住み続けられる  
まちづくりを

健康食材活用事業  
「運動と食に関する講演会」

志摩クアオルト  
ウォーキングと  
同日開催

# 運動と食事で 元気な身体づくりを

～健康を保ち、イキイキ過ごすコツを考えよう～

健康を保ち、イキイキと過ごすためには、身体を動かすことと食事、どちらか一方に気を配るだけでは十分とは言えません。

健康づくりに欠かせない運動と食の密接な関係や、運動を継続するための食事、健康を維持するための食事等について、お話しした後、皆さんと一緒に”ちょっとプラスのコツ”を考えてみたいと思います。

講師：川口 淳子さん

福祉・産業・医療・教育・公衆栄養分野で経験がある管理栄養士。現在、地域活動栄養士として、子どもから高齢者までの食生活をサポートする活動を行っている。また、家庭科の教員免許を持ち、県立高校で家庭科の非常勤講師としても活躍中。



日 時：令和元年 11月16日(土)

午後 2時から午後 3時 30分まで(午後1時30分から受付)

場 所：横山ビジターセンター・シアタールーム

定 員：50名

お申し込み  
お問い合わせ：志摩市 総合政策課

TEL 44 - 0205  
FAX 44 - 5252

志摩市  
健康づくり  
マイレージ  
対象事業