

5色の食品をそろえよう



※白・黒・赤・黄・緑の5色の食品を
毎食そろえるだけで、栄養のバラン
スが整います。

今年のレシピ集は「5色の食品をそ
ろえよう」がテーマです。
健康づくり推進員おすすめの簡単で
おいしくてヘルシーな家庭料理をたっ
ぷり紹介します。試食もあります。お
楽しみに！

健康づくり推進員おすすめの レシピの紹介と試食

試食メニュー

「豆腐とひじきの時短ハンバーグ」
「カラフルごはん」

試食配布時間

午前10時45分～(なくなり次第終了)



▲カラフルごはん



▲豆腐とひじきの時短ハンバーグ

ロコモティブシンドローム 予防PRコーナー

ロコモティブシンドロームとは、骨
や関節・筋肉などが衰えることによつ
て、暮らしの中の自立度が低下し、介
護が必要となる危険性の高い状態のこ
とを言います。

このロコモティブシンドロームを予
防するための体操などを紹介します。

ベビータッチケア

お子さんのからだに触れたり、マッ
サージをしたりしながら親子の絆を深
めるのがタッチケアです。お子さんと
一緒に体験してみませんか？
※対象年齢により二つのコースがあり
ます。

ひよこコース

時間 午前10時30分～11時

対象 5月17日時点で生後4か月～
1歳6か月のお子さんとその保護者

こっこコース

時間 午前11時30分～正午

対象 5月17日時点で1歳7か月～
3歳未満のお子さんとその保護者

定員 各コース10組(予約制・先着順)

申込み いずれも5月1日(金)午前8時

30分から、電話で保健センターへ

※保育はありません。

健診PRコーナー

健診はどうして毎年受けた方がいい
の？皆さんの疑問にお答えします。

足もみ無料体験コーナー

足もみは誰にでもできる健康法です。
足もみ後の爽快感を体験してください。
簡単セルフケアも紹介します。

健康づくりミニ講座

「からだ」と「こころ」の健康に役立
つミニ講座を行います。

午前10時10分～10時40分

ロコモティブシンドロームと多様な歩
行の紹介、健康で活力ある人生を送る
ために、

要介護の原因を占めるロコモティブ
シンドロームと、いろいろな歩行の仕
方について、理学療法士がわかりやす
く説明します。今、注目されている
ボールウォーキングについても紹介し
ます。

午前11時15分～11時45分

はむすぽ発「さわやかエクササイズ」
出張講座

全身の筋肉をほぐし、脳を活性化す
る体操をわかりやすく実演します。皆
さんも一緒にできる体験型の講座です。

午後0時40分～1時10分

こころの健康を高めよう

「笑いヨガには福きたる」

さあみんなで大笑い！「笑い
ヨガ」で気分をリフレッシュ
しましょう。



骨密度測定

あなたの骨は大丈夫？

骨密度測定と骨粗しょう症を防ぐための生活チェックをして、丈夫な骨づくりを目指しましょう。

対象 市内在住の18歳以上の方

定員 220人

※午前9時45分から、会場内で整理券（1人1枚）を配布します。整理券がなくなり次第終了です。



結核検診

結核は「昔の病気」ではなく、今でも人から人へとうつる身近な感染症です。何よりも怖いのは、自分が結核だと気付かずに周囲の人にうつしてしまうことです。この機会にレントゲン検査を受けてみませんか？

内容 胸部レントゲン撮影
対象 市内在住の18歳以上の方



まちの保健室

東京都看護協会多摩北地区支部の看護師が、健康チェック（血圧・体重・体脂肪・BMI・内臓脂肪・基礎代謝・骨格筋率・体年齢の測定）と結果の説明を行います。（受付は午後1時まで）

はむすぽPRコーナー

はむら総合型スポーツクラブ「はむすぽ」で行っているさまざまな活動を紹介します。あなたに合った活動を見つけて体を動かすことに取り組んでみませんか？



キーワードクイズに挑戦しましょう！

会場内から文字を見つけ、キーワードを完成させた方に粗品をプレゼント！何がもらえるかは楽しみです。
※粗品はなくなり次第終了します。

お子さん連れの方には紙オムツをプレゼント！

保健センターからの

大サービス！

キーワードクイズに正解したお子さん連れの方に、子ども用紙オムツをプレゼントします。家族でクイズに参加してください。サイコロを振った目で紙オムツの数が決まります。さあ、キーワードクイズに答えて運試しに挑戦しましょう！

はむりんが待ってます！

保健センターに羽村市公式キャラクター「はむりん」がやって来ます！
ぜひ、会いに来てください。



保健センターで待ってるりん♪