

自分のからだの事
知ってみよう！

食でもっと
元気になろう！

あなたの健康度は？

無料です！

健康チェックコーナー

★血圧測定

★血管年齢測定

★体組成チェック

(筋肉量・基礎代謝量・体内年齢など)



～健康に関する展示も要チェック！～

食改さん（食生活改善推進員）コーナー

体験＆紹介

※食改さん＝食生活改善推進員。食を通した健康づくり活動を行っているボランティア団体です。

🍎健康レシピの試食

- ・きのこおこわ
- ・やさいスープ



限定50食
です！

🍎ベジミル

自分の野菜の摂取量についてどのくらいかを知ることができます！

🍎食改さんレシピの紹介 &健康情報の展示

など



食の健康フェスタ

とき 11月22日（土）10：00～14：00

ところ 美唄市保健センター ※市民ふれあいまつり同時開催

【お問合せ】美唄市保健センター ☎ 62-1173