

# 野菜

6 / 10 (金)

10:00~15:30

《会場》

ファーマーズセンター  
みの〜れ立川  
駐車場内特設テント

申し込み不要  
直接会場へ!

# 食べ菜さ〜い!

野菜を1日350g以上とることが  
生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

野菜をおいしくよくかんで、健康寿命をのばしましょう!

## からだにやさしい♥ おいしい野菜の食べ方

野菜をおいしくよくかんで食べよう!

かむことの大切さや野菜の  
栄養、おいしく食べるレシピ  
をご紹介します!

わかるかな?

## 野菜クイズ

クイズとアンケートに

ご協力いただいた方には、

うれしいおみやげつき! (先着)



レシピ配布も  
行います!



みの〜れ立川: 立川市砂川町 2-1-5

お問い合わせ先

立川市健康推進課 保健事業係

電話 042-527-3272

FAX 042-521-0422 (平日 8:30~17:00)



各種教室開催中! 「参加しませんか? 健康教室」で  
確認できます。こちらの二次元バーコードをご利用ください。➔

