

食べる

一日に食べたい野菜の量は350グラム！
なぜ350グラムなの？
野菜の上手なとりかたは？
心と体に美味しい野菜の食べ方を栄養士が
お伝えします♪



噛む

食事をおいしく、そして楽しむためには、
噛むことや歯は重要なキーワードになります。
口は『健康』の入り口。いつまでも自分の歯
で食べるために大切なポイントを歯科衛生士
がお伝えします♪

【問い合わせ先】

立川市健康推進課 保健事業係

電話 042-527-3272 (平日8:30~17:00)

《開催日時》

令和6年11月14日(木)

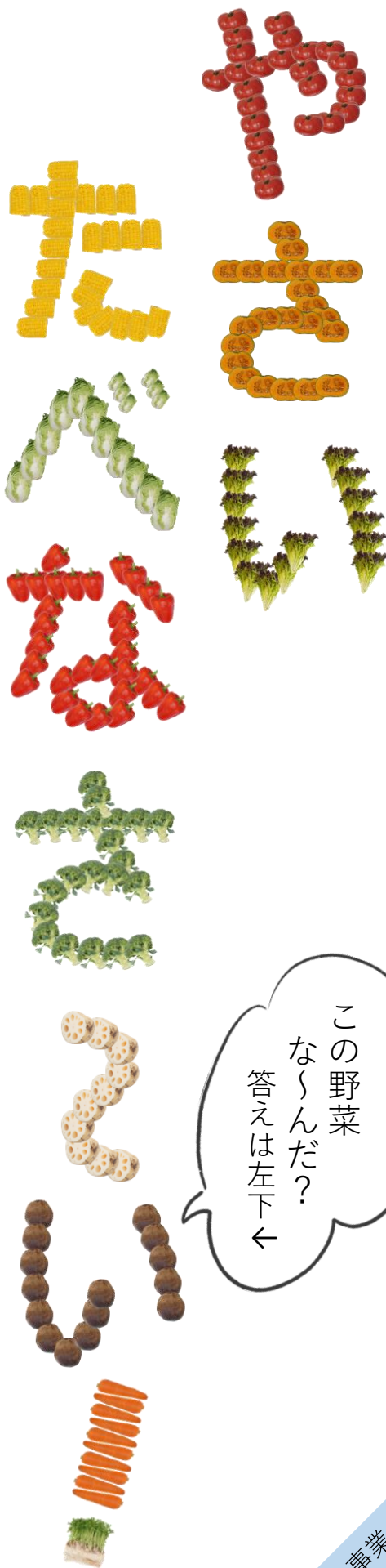
10:00~12:00

《会場》

ファーマーズセンター
みのーれ立川 特設テント



申し込みは
不要です。
直接会場へ
お越しください。



健康ポイント対象事業
10ポイント
差し上げます！