



用賀地区 筋トレさわやかクラブ

♪ 健康相談会 ♪ 開催報告



2/16 (水) 体操サロン【筋トレさわやかクラブ】にて

「お医者さんに行く前の健康相談会」を開催！

ヨガで体をほぐした後、食生活チェック&健康相談



あんしんすこやかセンター
職員から本日の説明！



ゆずりは用賀店の
座りヨガ体験★



後半は食生活チェックシートを使って
ご自身の食生活の傾向をチェック♪



食生活チェックシート

項目1-6のあてはまるものに○をして
【概半食から少な食事】になっていないか確認しましょう

- 項目1-5の○の合計数を数えましょう
- この半年間で、**体重が3kg以上減った。**
- 項目1~5の○の合計数
- 項目6に○のついた方は

栄養・食事のご相談は、お役
健康づくり課の管理栄養士

地域
世田谷
北沢
玉川
北

一日食べた食品を色分けしてみよう！

五行心身バランスチェック

【酸味】
【苦味】
【甘味】
【辛味】
【鹹味】

