

調布市民健康づくり 始める会 おたより

蝉の声に混じり，赤とんぼが飛ぶ季節となりました。残暑が厳しいですが，皆さま，いかがお過ごしでしょうか？始める会おたより第5号をお届けします。



8月5日，百日紅が美しく咲きほこる時期に，保健センターで「調布市民健康づくり‘始める会’セミナー」を開催しました。今回は食事・栄養分野に注目し，シタックス株式会社・総合研究所所長の高戸氏による『知れば得する！元気のできる体づくり 運動前後の食のコツ』の講演が行われ

ました。各栄養素の役割といった基本的な考え方から，効果的な運動と食事の取り方，おやつや水分の取り方などのコツ，季節に合わせた夏場の食事の工夫など，実践的なお話まで幅広くお話をいただきました。メモを真剣にとる方もいらして，中身の濃い講演会となりました。



サマーセミナー



がせせらぎの道
がお勧めです。

後半は，9/9の『染地多摩川ワクワド'キ再発見コース』のコース紹介が，わかばグループの山崎さん，武田さんからありました。手作りのマップで，当日はわかばグループの皆さんが案内をさせていただきます。調布の名所のひとつ，多摩川沿いを一緒に歩いてみましょう。

最後は，高松さんの声かけによる軽い体操を行いました。ずっと椅子に座っていたので，すっきり気分転換。次回（11/25）のウォーキングイベントは，オレンジの企画です。調布のもう一つの名所・深大寺方面を歩く予定です。お友達をお誘いあわせのうえ，参加をお待ちしています。



は
い
っ
右
左
右
…