

第18回高砂市健康増進フォーラム



時間栄養学について

時間栄養学って??

“いつ”“なにを”“どのように”食べると健康に過ごせるのかをテーマにした講演会です!

令和6年3月2日(土)受付 13:30~

高砂市文化会館 2階 ぼっくりりんホール

入場無料
定員 400人

第1部 講演会・・・14:10~15:40

開会のあいさつ(14:00~14:10)

高砂市健康推進協議会 会長 大森 裕
高砂市 市長 都倉 達殊

講 師: 兵庫県立大学環境人間学部 永井 成美 先生

「体内時計を整えて心もからだも健康に」

第2部 測定会・・・15:50~16:50



	簡易体力測定会	簡易歯科測定会
項目	握力測定、上体おこし、長座体前屈、開眼片足立ち	①お口の細菌観察、②唇の筋力測定
定員	100名(当日講演会受付で申し込み)	①②各30名(当日までの事前予約)※重複可
測定員	高砂市スポーツ推進委員	播磨歯科医師会

播磨薬剤師会
薬の相談

13:30-16:00



加古川健康福祉事務所管内
栄養士会

栄養相談

13:30-16:00

展示・試食
高砂いずみ会

テーマ: 午後のひととき
かんたんほっこりメニュー

ロビーにて、健康増進課によるがんの展示や、各種団体による健康測定等があります。

主催 高砂市健康推進協議会

高砂市医師会 播磨歯科医師会 播磨薬剤師会 高砂市連合自治会 高砂市連合婦人会 高砂市老人クラブ連合会
高砂いずみ会 加古川健康福祉事務所管内栄養士会 高砂市スポーツ推進委員会 高砂市民生児童委員協議会 高砂市社会福祉協議会 高砂商工会議所 加古川健康福祉事務所 高砂市 高砂市教育委員会 高砂市民病院

🕒 お申し込みは 高砂市健康増進課まで 🕒

電 話 : 079-443-3936

webはこちらから

FAX : 裏面に記入し送信してください



第18回高砂市健康増進フォーラム(令和6年3月2日)申込用

FAX 送信票

高砂市 健康増進課 宛

FAX 番号 079-443-5991

名前	
住所	
TEL	
年齢・性別	歳 男・女
名前	
住所	
TEL	
年齢・性別	歳 男・女

※簡易歯科測定会を希望される方はお電話でお申し込みください。

がん検診の予約はお済みですか？

高砂市のがん検診について



健康お守りカード
発行申請はこちらから



健診に行くりん♪

