

「Health & Beauty PROJECT」

大和市では健康で自分らしく輝いていられるよう、女性の健康を応援しています！

お子さんと一緒に、部活帰りにご友人と、娘さんやお孫さんなど大切なご家族のために
どなたでもお気軽にご参加ください！

3/1 土

 10時～16時 文化創造拠点シリウス4階、6階

4階 健康度見える化コーナー

健康度測定

各種測定で自分の身体を
振り返るチャンス！

- ・貧血 ・体組成 ・肌年齢
- ・血圧 ・骨健康度
- ・握力 ・血管年齢

希望者には保健師・管理栄養士による
ミニカウンセリングもあります。お気軽にどうぞ！



4階 健康テラス



10:30～12:30 ストレッチ体操

肩こりや腰痛に悩む若者急増中!!
集中力アップ! 大和シルフィード(株)スタッフによる
勉強や仕事、家事の合間にできるストレッチ紹介

5分で
スッキリ!

12:30～14:30 ハンドケア

手の乾燥が気になる季節
ポイント押さえてしっとり手肌に 中北薬品(株)

10分で
ツボも刺激!

コメント提出

対象:どなたでもOK!
女性の体型に関する考えや意見を記入



全員に参加賞!

- ステッカー
- コースター
- ウェットティッシュ
- 料理レシピ、健康食品等



4階 展示コーナー

3/1～3/30

若い女性のやせの現状や
大和市の取り組みをご紹介
図書館スタッフによる
おすすめの本もチェック!!



6階 611調理実習室

昨年好評!

15:00～16:00 食講座

運動×栄養でコンディションを保つ秘訣



・電子申請にて事前予約

会場参加申込
(先着30名)



オンライン参加
申込(200名)



講師 片岡沙織

(公認スポーツ栄養士)

神奈川県立保健福祉大学栄養学講師

オリンピックやパラリンピック競技

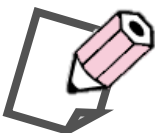
女性アスリートの栄養サポートをしています 健康食品

男性もスポーツ
関係者も必見!



アンケート回答

対象:16～39歳の女性
女性自身の健康について回答



先着100名に
プチギフト!

オリジナル缶バッチ
ハンドクリーム、入浴剤+アイマスク、
キッチンクッカー等の中から選べる!



※🎁は数に限りがあります ※参加は1人1回まで

お問合せ 大和市健康づくり推進課地域栄養ケア推進係 ☎046-260-5804