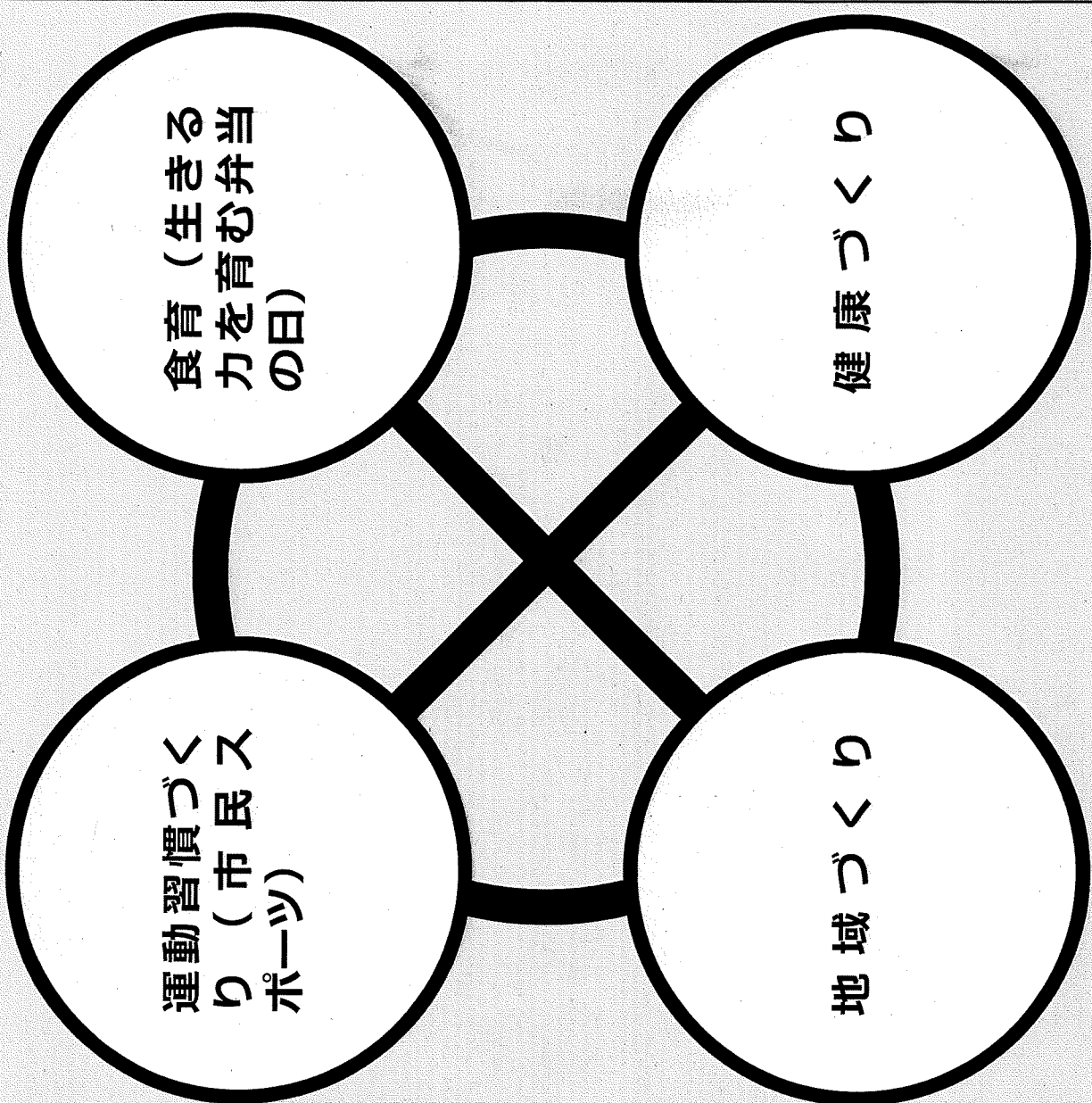
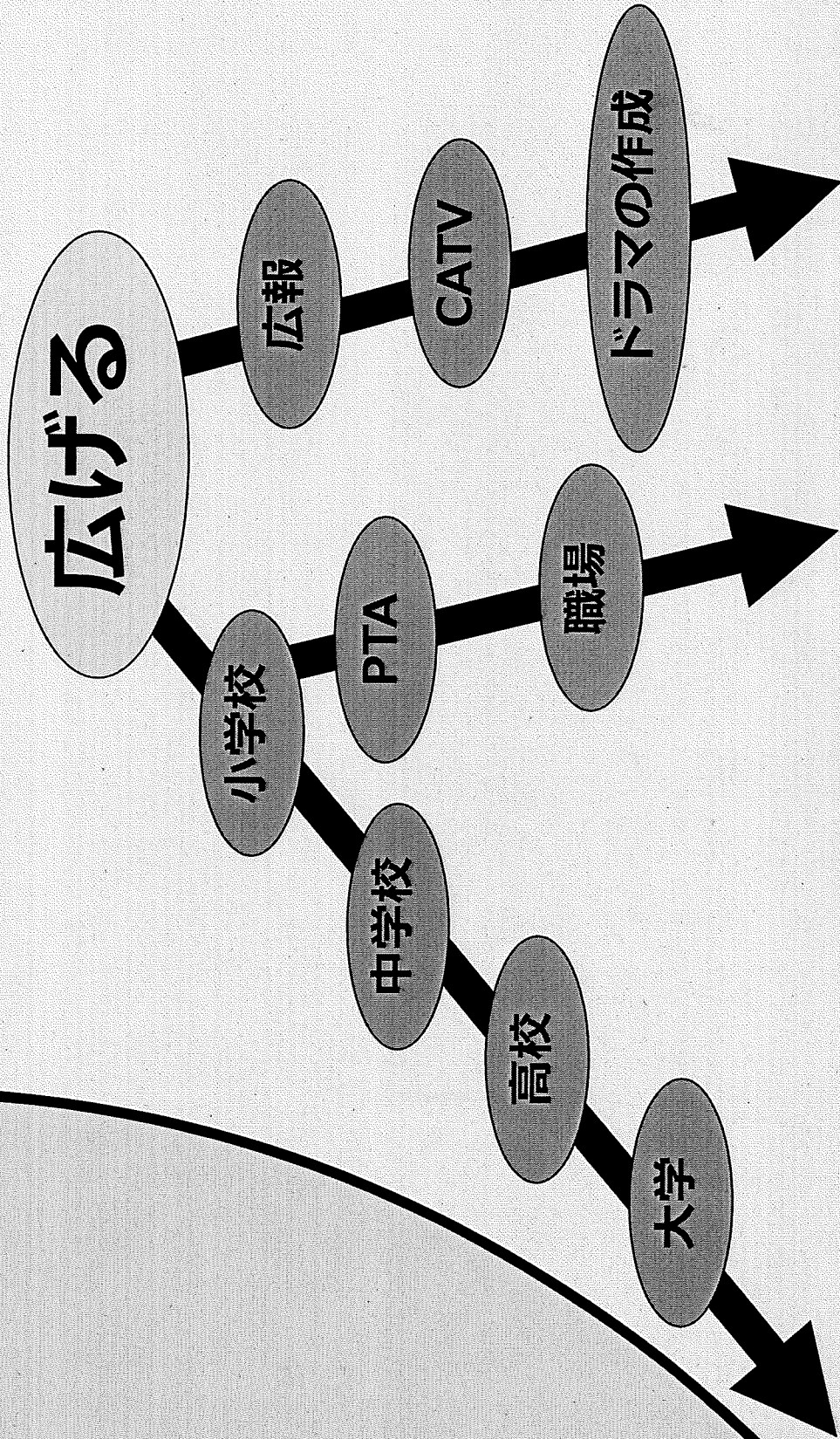


4つの柱  
で進める  
健康まち  
づくり



食育

# 食育（生きる力を育む弁当の日）プロジェクトの推進





# 運動習慣づくり

身も心も若くなるインターバルウォーキングの普及

インターバルウォーキング

骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善

筋力・持久力を無理なく向上させる

茶の間(サロン)

仲間づくり

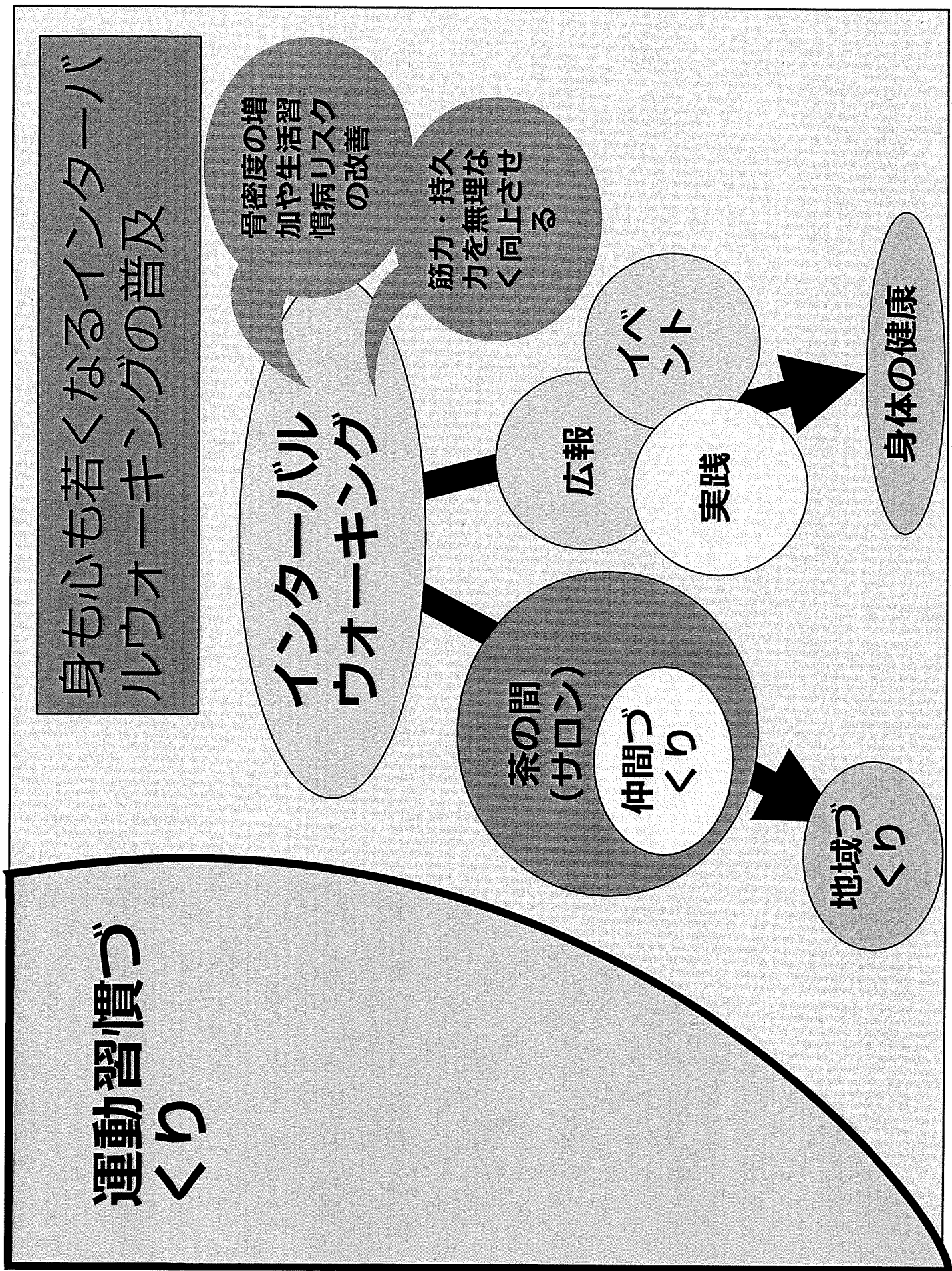
地域づくり

広報

イベント

実践

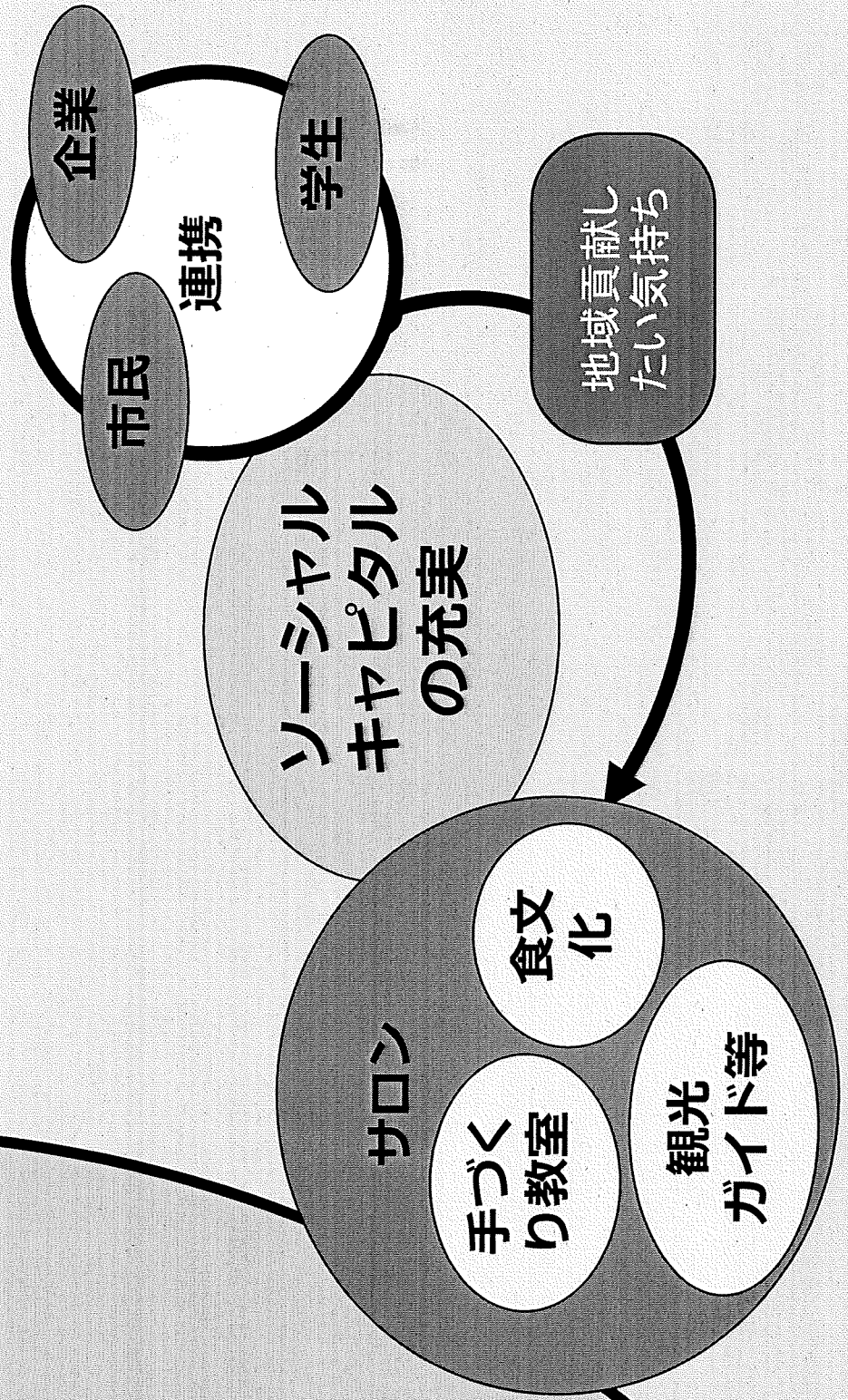
身体の健康





# 地域づくり

誰もが自分自身が心地いい場所をつくれるように





# 健康づくり

自分が納得できる健やかな  
人生を送るために

