

バリバラマルシェ・エコ野菜マルシェ

市内の障がい者施設で作っている美味しいパンやお菓子、うどん等の販売。
化学肥料や農薬を使わないで育てた美味しい旬の我孫子産野菜の販売を行いました。
晴天に恵まれ、多くの方に足を運んでいただきました。



食と運動

健康寿命延伸のためには、健康な身体が必要です。食と運動のコーナーでは、健康な身体をつくるために大切な食事（栄養）と運動について紹介しました。

骨や身体を丈夫にするカルシウムたっぷりメニューの試食配布（ミルクけんちん汁とごぼうクッキー、ピーマンクッキー等）を行いました。牛乳を使用したけんちん汁が「美味しい！家で作ってみようと思う」と好評でした。

ブースでは健康づくり動画の上映もあり、体操をみなさんと一緒に行いました。

※動画サイトYoutubeに健康づくり支援課作成の動画をUPしてありますので、ご利用ください。

http://www.city.abiko.chiba.jp/kenko/kenkou/hoken_center/kyoshitsu/douga.html

