

# 松戸プロジェクト 健康づくりオンラインイベント@Zoom

★2022年2月~3月の予定★

## まちなか体操教室@オンライン「フレイルを予防する体操」

- ・日時：2月16日、3月23日（水）10時～11時（毎月1回開催）
- ・講師：国府田正枝さん（看護師、介護予防運動指導員、まちなか保健室代表）
- ・内容：体の衰えをチェック、自宅のできる頭と体のストレッチ体操など



## 管理栄養士さんに聞く「食のちょっといい話」

- ・日時：2月12日（土）10時30分～11時30分（原則、偶数月に開催）
- ・講師：中村信子さん（管理栄養士、東葛北部認定栄養ケア・ステーション 代表）
- ・2月のテーマ：「あなたの場合は砂糖は必要？怖い？～血糖値やメタボとの関係～」  
※これまでに熱中症対策、栄養補助食品、嘔下の話などテーマにしてきました。



## 「そろばんまたは電卓で 脳と指先のトレーニング」

- ・日時：3月11日（金）14時～15時（原則、奇数月に開催）
- ・講師：船木智美さん（かのう珠算研究塾 東松戸教室 塾長）
- ・持ち物：そろばん、または電卓
- ・内容：そろばんの経験を問わず、数字を使った脳トレを行います。  
レベルに合わせて読み上げ算などに取り組んでいきます。



## 消費生活くらしのセキュリティ「消費者トラブルについて」

- ・日程：2月28日（月）14時～15時
- ・講師：高島健（消費生活アドバイザー・ファイナンシャルプランナー）
- ・内容：消費社会に生きる私たちは消費者トラブルについて学ぶ機会には多くはありません。  
自分自身や身近な人がトラブルから身を守るために、トラブルの事例や手口などの「情報」を集めることは大切です。賢い消費者になってより良い暮らしを過ごしていくための備えをしませんか。

このオンラインイベントは松戸プロジェクトを盛り上げ、介護予防を推進することを目的とした市民パートナー「事業者・専門団体連携推進チーム」主催によるものです。

本チームでは医療福祉の関係や様々な専門性を持ったメンバーが所属していて、月2~3回、定期的にオンラインイベントを行っています。どなたでもお気軽にご参加いただけますので、希望される方はこちらのQRコードから、または下記までお問合せください。

abe@matsudo-npo.org / 050-5472-9839（担当：阿部）

主催：松戸プロジェクトパートナー（事業者・専門団体連携推進チーム）

