

参加費無料
申込必要
定員30名

令和8年度 市民のための こころの健康セミナー

こころと身体を整える食事 ～毎日の食卓からはじめる心のセルフケア～

心身ともに健康で暮らし続けるために、食生活や運動習慣を見直してみませんか？
管理栄養士からこころと身体を整える食事のヒントをお伝えします。講話の後はこちら
と身体をリフレッシュする椅子ヨガを行います。皆さんの参加をお待ちしています。

日時

令和8年10月13日(火) 13:30～15:00

会場

小樽市保健所講堂
(小樽市築港11番1号
ウイングベイ小樽一番街4階)

講師

なの花薬局道央エリア
認定栄養ケア・ステーション
管理栄養士

たか はし
高橋

けい

啓氏

よこ やま

横山

はる か

遥花氏



プログラム

13:30～14:00

健康機器測定
(野菜摂取度測定・糖化度測定)

14:00～14:30

栄養士 講話
「こころと身体を整える食事」

14:30～15:00

運動プログラム 椅子ヨガ

※混雑状況によっては、健康機器測定が
どちらか1台のみの測定となる場合があります。



申込方法：電話、FAX、URLかQRコードで申込

締切：令和8年10月8日(木)

電話：小樽市保健所 健康増進課
(0134-22-3110)

FAX：小樽市保健所 健康増進課
(0134-22-1469)

URL：

<https://logoform.jp/form/fqKj/1666060>



※手話通訳が必要な方はお申込みの際に手話通訳が
必要な旨をお知らせください。

※当日は、タオルをご持参ください。

【主催・問合せ先】

小樽精神保健協会

事務局 小樽市保健所 健康増進課
精神保健担当 TEL：0134-22-3110