

Do the 健康団地

健康団地づくりレポート



「健康団地づくり」の一環として、講師の先生を招き講習会を実施しましたのでご紹介します。



「かしこい飲酒学セミナー」(県営今宿第二団地)

令和元年6月28日(金)、県営今宿第二団地(横浜市旭区)で、「かしこい飲酒学セミナー」のテーマで講習会を実施しました。

日頃の簡単な健康チェックや、食生活についての〇×クイズを行いました。

お酒には良い効果と悪い効果があり、摂取するひとによっても、飲む量によっても、変わってきます。そこで、講師からは、適切なお酒の量について説明がありました。また、お酒と一緒に食べるおつまみは飲みすぎを防ぐ効果があり、参加者は栄養について考えました。

