

令和2年度 食育講演会

食事 × 運動 のチカラで

心と体をパワーアップ！

～少しの意識が明日を変える～

おうちで過ごす時間がふえて、食生活が乱れたり体を動かす機会が減っていませんか？
風邪やインフルエンザが流行するこれからの季節。日々の生活をふり返り、自分の力を
最大限に活かして、免疫力を高めましょう！

すぐに始められる「簡単！おうちで元気アップ体操」も行います。

令和2年

日程

11月28日(土)

午後1時30分～3時 (受付:1時15分～)

参加無料
先着100名

食育ファイルをプレゼント♪

会場

全日警ホール (市川市八幡市民会館)

市川市八幡4-2-1 (地図は裏面参照)

講師紹介

株式会社 食STORY代表取締役
管理栄養士 よねくら

米倉れい子氏

アスリートやスポーツジュニア、一般成人を対象に、
競技力向上をはじめ、健康的な食生活や適切なダイ
エットなど具体的な実践方法や食卓づくりについて
提案する。スポーツ栄養ではサッカー、野球などの
ジュニアアスリートや保護者に対してサポートを手が
ける。2008年の北京オリンピックでは日本セーリ
ングチームで栄養サポートを担当。その後は厚生労働省
に入省し、食育など施策に直接携わる。



体操実技

ジャパンライフフィットネス
ネットワーク代表
元女子ラグビー日本代表

ただ
多田ゆかり氏

著書 小学生のミカタ
マンガで克服！体育の苦手種目(小学館)他



申込み・問合せ

裏面の注意事項をご確認の上、お申込みください。
感染防止対策へのご理解、ご協力をお願いいたします。

市公式WEB
からの申込み
はこちら▶



市川市保健センター健康支援課 栄養担当 ☎047-377-4511



食育講演会 受講時の注意事項



- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご理解、ご協力をお願いします。
- ・なお、施設内で感染者が発生し、保健所などから情報提供を求められた場合は情報提供することにご了承ください。

◎ 当日は、必ず自宅で体温測定をしてください。

次の方は、受講をお断りしていますので、必ず確認してください。

1. 風邪症状が持続している方
2. 発熱、咳、呼吸困難、だるさ、頭痛、鼻汁、下痢、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状がある方
3. 過去2週間以内に、発熱（平熱より高い体温）のあった方
4. 2週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者（同居者・職場内での発熱を含む）との接触歴がある方
5. 新型コロナウイルス患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内（自主待機も含む）の方
6. 2週間以内に、法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある方（およびそれらの方と家庭や職場内で接触歴がある方）

◎ 当日 受講の際のお願い

1. 各自マスクを準備し『マスク着用』をお願いします。
2. 手洗い、アルコール消毒剤等で『手指の消毒』をお願いします。
（※アルコール使用が難しい場合は手洗いをお願いします。）
3. 『換気』を行うため、会場では十分に冷房又は暖房が効かない場合があります。
体温調節ができるように衣服等の用意にご協力をお願いします。
4. 水分補給は各自行ってください。



★ 会場案内

全日警ホール（市川市八幡市民会館）

【住所】市川市八幡4-2-1

交通

- ・ JR総武線本八幡駅北口または都営新宿線本八幡駅から徒歩8分
- ・ 京成線京成八幡駅から徒歩5分



～ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください～