

参加無料
2/2
2/9

健康のたねうえ講座

～栄養・歯科編～

私たちのからだは「たべる」「ねる」「うんどう」「えいよう」の4つの生活習慣がもとになっています。この講座では、栄養と歯科について講話や測定を通してしっかり学べます。



栄養講座

令和8年2月2日（月曜日）
講師 植松 智子 氏（管理栄養士）

歯科講座

令和8年2月9日（月曜日）
講師 前田 小由利 氏（歯科衛生士）

この講座では、こんな体験ができます



骨密度測定

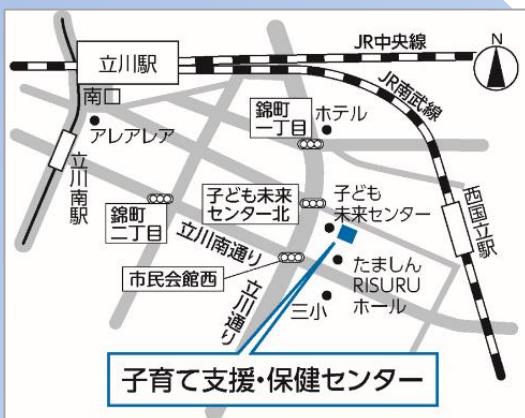
塩味認知測定



咬合力測定



防災ミニ講座

会場
子育て支援・保健センター
はぐくりん（健康増進室）

令和8年2月2日/2月9日
(いずれも月曜日)

午前10時～正午

20～64歳の立川市民
(令和8年2月2日時点の年齢)
2日間ともに参加できる方



対象

定員
(保育)

20人 先着順

※生後4ヶ月～未就学児の保育
あり（若干名、先着順）
保育の申込みは、1/19まで

筆記用具



申込み

令和7年12月25日（木曜日）より
電話または電子申請
(電子申請申込みの場合は、
右上の二次元コードからどうぞ)



立川市健康推進課 保健事業係
☎ 042-527-3272
(平日8:30～17:00)