

# 健康のたねうえ講座 ～栄養・歯科編～

私たちのからだは「食べる」「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びます。

## 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



日時

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



対象

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



定員  
（保育）

20人 先着順  
※生後4ヵ月～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



持ち物

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）



問合せ

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

会場

子育て支援・保健センター  
はぐくるりん（健康増進室）

