

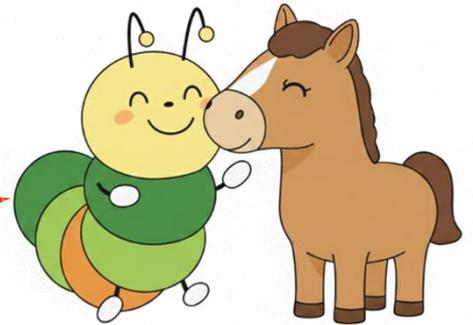
ふまサロ通信

令和8年3月

作成者:池田町社協

~ココロ♡スマイル~

日の出ている時間が長くなってきました！
雪も解け始め、1日1日春に近づいているようです！
お散歩日和の日も増えてきました♪



10種類の食品で健康増進！1日どれくらい食べている？

今から教える10の食品、すべて食べていたら10点満点！

まずは7点目指して、7種類以上の食品を食べるように意識してみよう！

★1回の食事ではなく、朝昼晩の食事とおやつの中で7つ以上目指して食べてみよう★

栄養素	食品群	主な働き	食品
脂質	油脂 		油いため、天ぷらなど
たんぱく質	肉類 	筋肉を増やす 骨を強くする	ウインナー等の加工品も含む
	魚介類 		ちくわ、かまぼこなどの加工品も含む
	卵 		卵豆腐も含む。魚卵は×
	大豆製品 		豆腐、納豆など。(あずき、みそは除く、枝豆は野菜)
	牛乳・乳製品 		ヨーグルト、チーズなど含む
ビタミン・ミネラル	海藻 	不調、病気に負けない	乾物でもOK
	野菜 		色の濃い野菜だとなおOK
	果物 		缶詰、ドライフルーツも含む。ジャムやジュースは×
	いも 		いも類全般。こんにゃくは除く。

出典:東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング 研究チーム



ほどよく！バランスよく！
食べ過ぎには注意！

裏面もあります。

再掲！

寒い冬もダンスで燃焼！大人のディスコ教室！

初めての方もベテランさんも、音楽にあわせてレッツダンス！意外と筋肉も使うかも！
リズムによって、脂肪燃焼、筋力アップ！そしてストレス解消！
ぜひチャレンジしてみましょう！

どこでやってるの？↓(大人のディスコ教室の情報はこちら！)

開催場所:ROCOCO2号店(マックスバリュ2階)

日 時:毎週月曜日 11:00~11:30(特に初心者向け)
毎週月・金曜日 14:45~15:15(どなたでも！)

出入り自由！

3月のテーマも
「燃焼系ダンス」♪

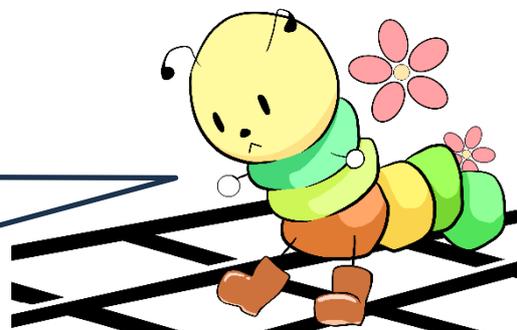


保健師さんたちのふまねっと健康教室 3月の訪問日程！

3月25日(水)10:00~	9丁目町内会館 ふまねっと健康教室	保健師:横田さん (健康相談と血圧測定)
----------------	----------------------	-------------------------

※3/7の8丁目町内会、3/19の旭1労働福祉会館のふまねっと健康教室は中止となりました。

4月以降の訪問予定は、4~5月の
ふまね通信でお知らせします♪



お問い合わせ

〒083-0023 池田町西3条6丁目14-1 ふれあいセンター1階

社会福祉法人 池田町社会福祉協議会(電話:015-579-2222)

QRコードを読み込む
と社協のホームページに
つながるよ。



表面もあります。