

# 2026 体を知る日 SP

11/21(土)  
11時  
～15時

| 場所 |

清水公民館2階ホール



血圧



体組成測定



骨密度測定



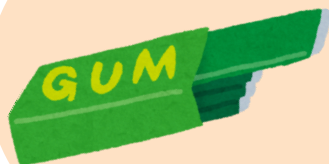
ワンポイントアドバイス



レシピ紹介



噛むちからチェック



介護予防相談



キッズワークショップ



## 参加団体

北区保健こども課  
食生活改善推進員  
8020推進員  
ささえりあ新地  
ささえりあ清水高平



「体を知る日」は、  
「北区民の血管を守ろうプロジェクト」の  
取り組みの一環です。



ミッションポイント  
20Pゲット!

