

腸活セミナー

アンケート集計結果

開催日：2023年10月1日（日）

開催地：富山市角川介護予防センター

主催：北陸予防医学協会

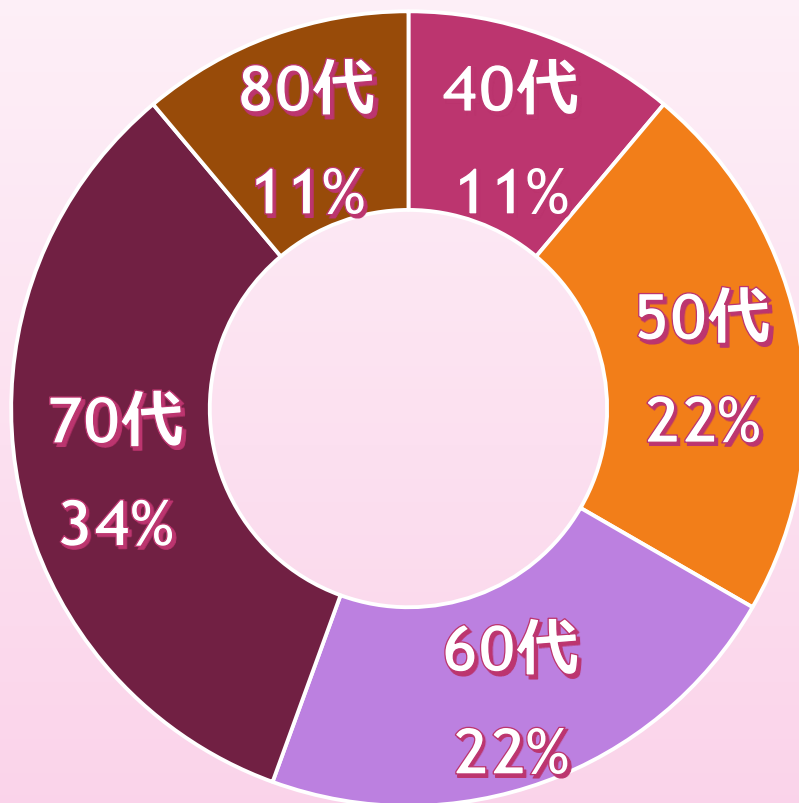
共催：富山市角川介護予防センター

腸活セミナー内容

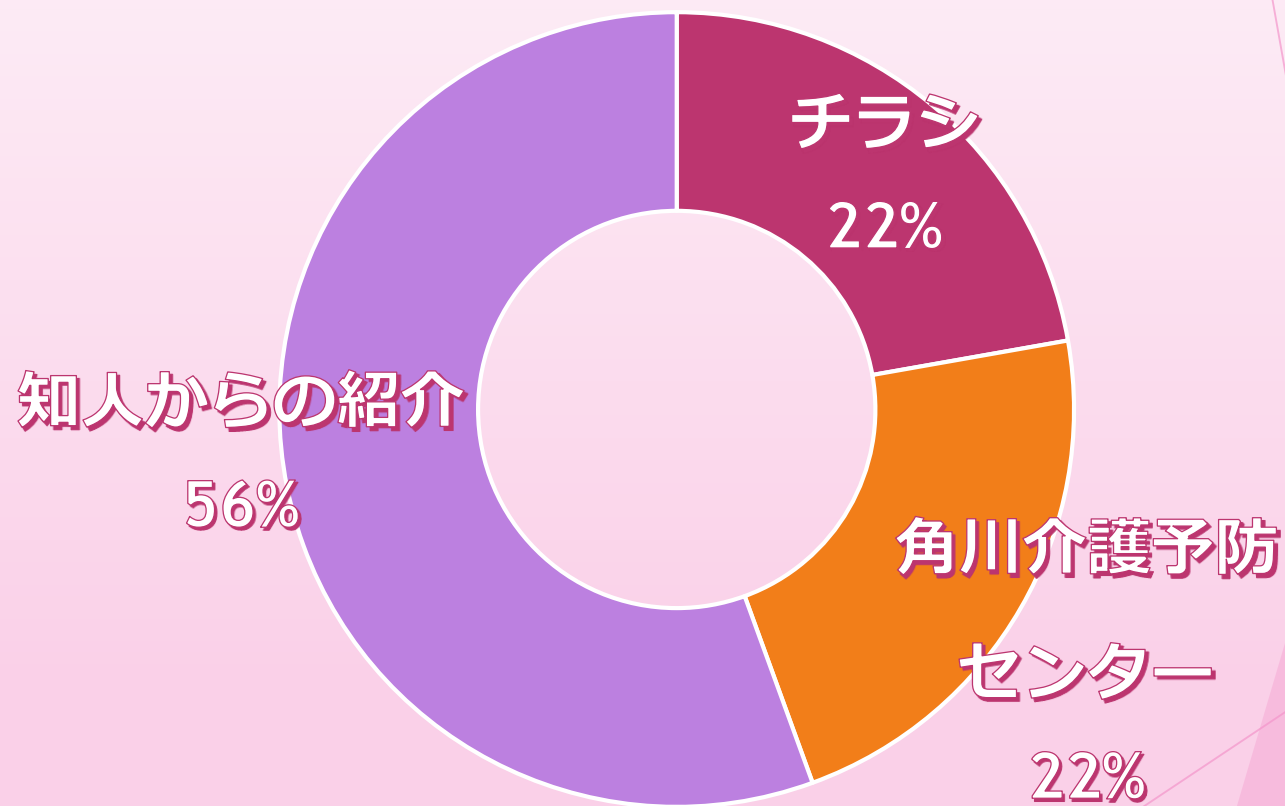
- 1.北陸予防医学協会 山上先生による「体質改善について」の講義
- 2.北陸予防医学協会 管理栄養士による「調理実習」
- 3.角川介護予防センター 運動指導士による「身体の調整ストレッチ」



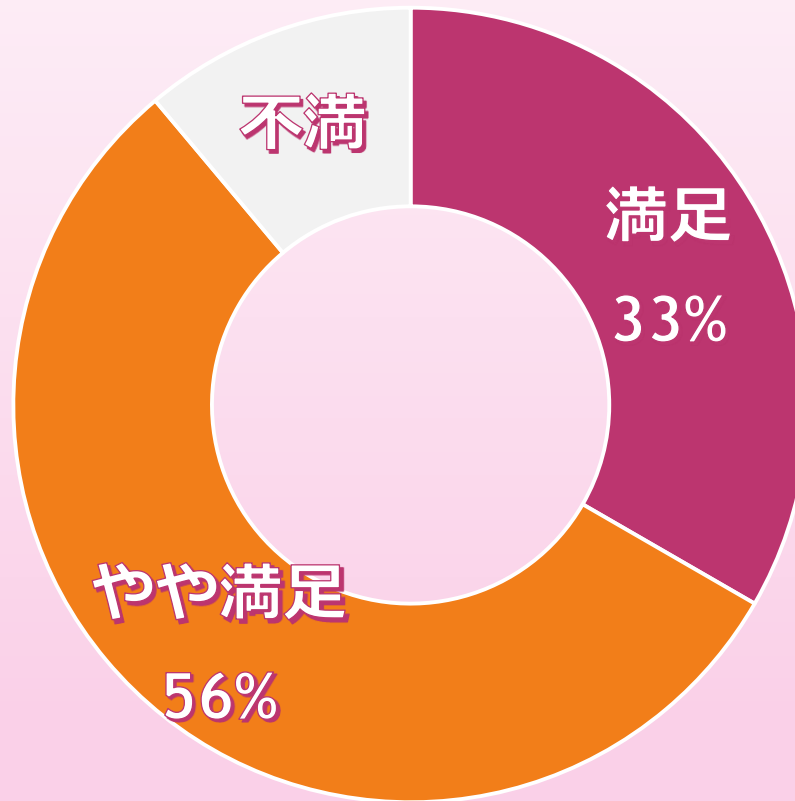
1.年齒



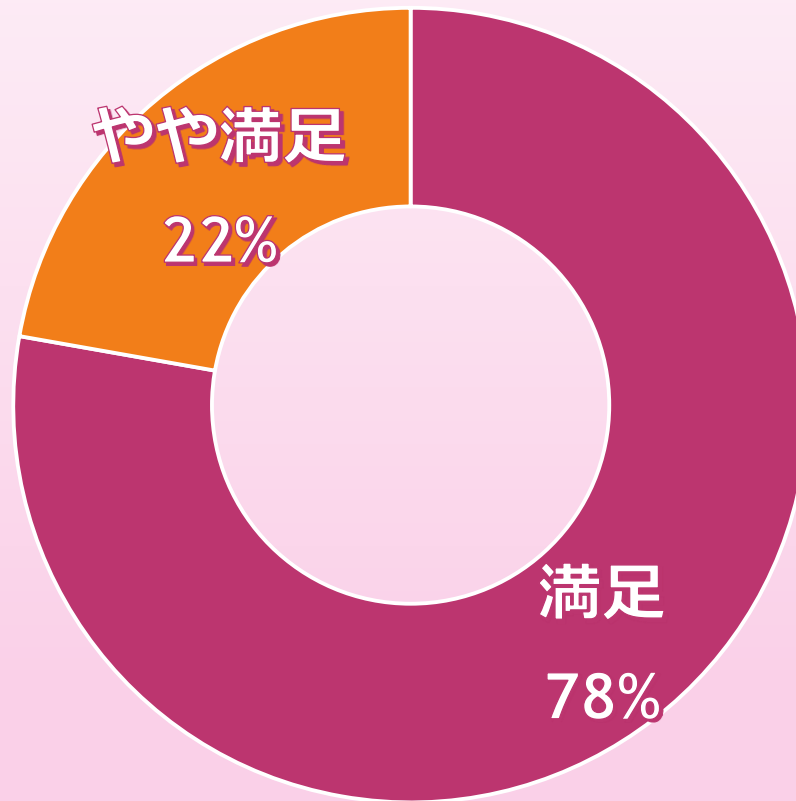
2. セミナーを知ったきっかけ



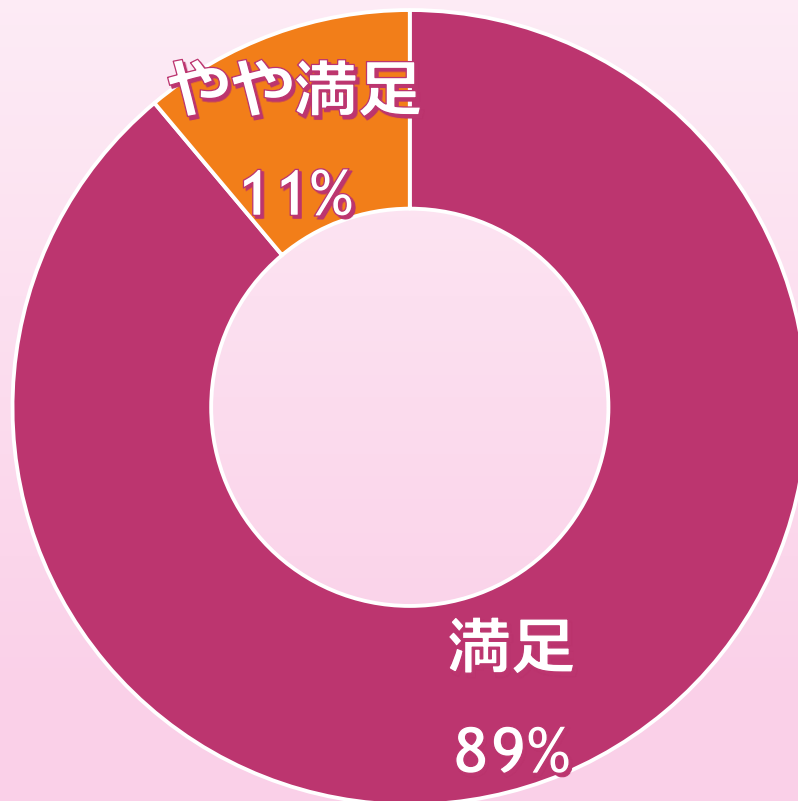
3.講義について



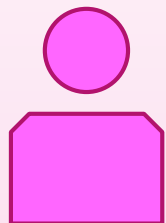
4.調理実習について



5.ストレッチについて

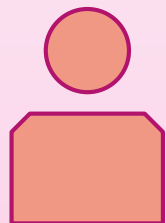


今回のセミナーを受けて 今後実践してみたいこと



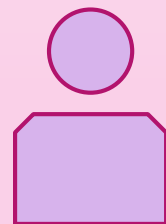
ストレッチの継続
ストレッチを
楽しみたい

楽しく食べて、
身体を動かす



考えて食事を摂る

食材の種類を増やし
腸活をがんばりたい



今日作った食事
今後の食生活など

食事メニューの
見直しと実践

