

プレコンセプションケア ワークショップ

栄養士と未来の健康について考えてみよう

- ◆ベジチェック®で日頃の野菜摂取量が足りているか目安が分かります！
- ◆実際何をどれくらい食べればいいのか？自分の今の食事はこれで大丈夫？気軽に取り入れられる自炊メニューが知りたい等、皆さんそれぞれの疑問に栄養士が答えます！

未来の健康や自分が望む
ライフプランを考えながら
今の食生活を
振り返ってみましょう！



2026年11月18日(水)

12:00~13:00

プレゼント付き！

時間内いつでも参加可能 / 15分程度

東京農工大学

西東京国際イノベーション共創拠点
『邂逅館』1階イベントスペース

府中市子ども家庭支援課

×東京農工大学保健管理センター

合同企画

