



おおさかしやかいりりょうりょうせんたーふそくびょういん
大阪社会医療センター附属病院

〒557-0004 大阪市西成区萩之茶屋 1丁目11番6号 Tel.06-6649-0321



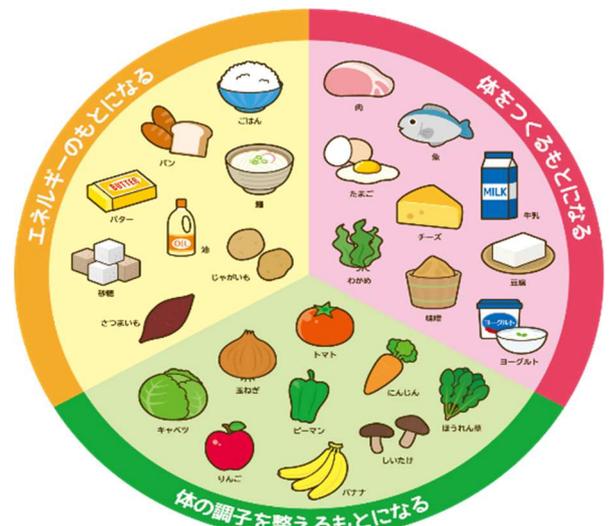
すこ まいにち えいよう うんどう 健やかな毎日のための「栄養3.3運動」

「毎日を心身共に健やかに過ごしたい」とは誰もが思うことです。しかし、日々の生活習慣による高血糖や、脂肪のたまりすぎなどが、病気を引き起こすことがあります。こうした生活習慣からくる病気と、毎日の食生活には、大きな関係があります。

健康に過ごすための食生活を分かりやすくまとめたものが「栄養3.3運動」です。

「3.3」とは「3食・3色」のことです。

3食	1日3回の食事をしっかり食べる
3色	「赤色・黄色・緑色」の食品を 毎食揃えて食べる
赤色	肉・魚・卵・大豆・牛乳など 血や肉をつくる食品
黄色	お米・パン・芋・砂糖・油など 働く力になる食品
緑色	野菜・海藻・果物など 体の調子を整える食品



「栄養3・3運動」が示す基本的な食生活を続けて、健やかな毎日を送りましょう。

この人を探しています とき さかえ さい おとこ
なまえ 土岐 栄さん 72才 男

ご存じの方は西成市民館まで
お知らせください
電話 06-6633-7200

西成市民館 貸館利用のご案内

2階事務室で受け付けます。受付時間は9:00~17:00まで 貸館の予約は、3/31までの開館日が予約できます。
詳しくは事務所まで。ホームページをご覧ください！

	ひる ぶ 昼の部 (9:00 ~ 16:30)	よる ぶ 夜の部 (17:00 ~ 21:00)	いちにち 一日 (9:00 ~ 21:00)
講堂 (91.8 m ²)	1,200円	1,500円	2,400円
会議室	A (23.5 m ²)	750円	1,000円
	B (14.2 m ²)	300円	600円

【有料備品】 マイクセット (300円)、カラオケセット (500円)、卓球セット (500円)、プロジェクター (500円)
スクリーン (200円)、空調 (200円/1台1時間)、

【無料備品】 延長コード、マイクスタンド、DVD デッキ、VHS デッキ、CD デッキ