



健康ステーション大岡山×東工大 健康にやせる3か条

1

や

めて
過度なダイエット!
適正な体重も意識しよう

2

せ

いげん
余計なエネルギー!
食べ過ぎ、飲み過ぎ、間食に注意

3

る

んるん
運動しよう!
体調の悪いときは無理せずに



このポスターは、
東京工業大学の学生たち(大貫絵莉子・木下怜士・小柳陽平)が、
ウェルネス科目 健康科学演習(林直亨教授クラス)の
グループワークにて起案したものです。

