

第5回介護予防教室のご案内

今や、世界中から注目を浴びている玄米自然食。私たちは日本の伝統食を引き継いできました。

今回は、『美食同源』をテーマに、玄米、自然食、発酵食品の素晴らしさについてお話し頂きます。心と体のバランスが大切であるように食事にもバランスが必要です。体に良いものを食べることはもちろん、食事という貴重な時間をいかに大切に過ごすか、調理実習をしながら学びましょう。

百歳時代を迎え、健康長寿がわたしたちの命題になった今、美と健康のために、そして豊かな人生のために、自分の生活を見直してみませんか？

●とき 平成29年11月24日（金）

10:30～13:30

●ところ ふれあいの里三日月（調理実習室）

（佐用町下本郷 647-1）

●演題 『からだに美味しい食事で寒い冬を乗り切ろう』

●講師 伊藤 彩 先生

講師プロフィール

宮城学院女子大学食品栄養学科卒業後、管理栄養士を取得。
健康自然食料教室『エコロッキングスクール』講師。「食べることは生きること」をモットーに健康の大切さを1人でも多くの方に広めるため日々邁進中。



●参加費は無料です！！

●定員 30名

11月16日（木）迄に下記の連絡先までお申し込み下さい。

（定員になり次第締め切らせて頂きます）

※エプロンと三角巾（バンダナ等）をご持参下さい（調理実習を行います）

*介護に関するご相談・デイサービス・ショートステイ・小規模多機能などのご利用についてもこちらまでお電話ください。

お問い合わせ サンホームみかづき

佐用郡佐用町志文 515 番地

TEL: 0790-79-3145 （担当：^{にがき} 苦木）