

シニア食育セミナー

# 食べて健康

# になろう！

簡単な調理実習あり

ご夫婦での参加大歓迎！

■日程：第1回 3/8 (水)、第2回 3/15 (水)

※ 第1回と第2回は内容が異なります。全2回で1つの講座です。

■時間：両日ともに 11時～12時30分

■対象：主に60才以上の方（市内在住・在勤の方が優先）

## 第1回 3/8(水)

自分の身体を知ろう！

シニア世代にとって大切な食事とは？

**筋肉量や体脂肪率、推定骨量などをチェック！**

体組成測定によるカラダチェックや、普段の食生活のチェックを通して、今の自身の状態を把握。

シニア世代に特徴的な身体の不調改善に適した食事法を学びます。

## 第2回 3/15(水)

明日から実践！食事作りのコツ

グループワークを通じて、日頃の食生活について語り合い、より良い食卓作りの工夫について共有します。「食事からエイジングケア」をテーマに、食生活や日常生活での改善ポイントをお伝えします。

**皆でワイワイ楽しく調理実習！**

不足しがちな栄養素を摂りやすく工夫したメニューを皆さんで調理します。調理のポイントも学びます。



講師/風間 幸代 氏

女子栄養大学卒業。管理栄養士。総合病院やクリニックでの個別栄養指導は延べ1500名以上に及び。介護予防分野では、自治体の高齢者向け事業にも関わり、介護予防教室、健康アップ講座で講師として実績を積む。あらゆる年代の方の健康支援を目標に、現在は一般社団法人 Iuvelli Tokyo & New York サポーター 公認カウンセラーとして、働く女性の健康支援や不妊外来・人間ドックでの栄養指導、特定保健指導に携わっている。

■会場：大和市文化創造拠点 シリウス

6階 生涯学習センター 611調理実習室・会議室

■対象：主に60才以上の方（市内在住・在勤の方が優先）

■定員：先着20名

■参加費：1,000円（全2回分、材料費含む）

※3月1日以降のキャンセルは、キャンセル料300円がかかります。

■持ち物：筆記用具（第2回の持ち物は、第1回でご案内します）

■申込方法：1/25(水) 10:00～受付開始

お電話、または生涯学習センター窓口へ



〒242-0016 神奈川県大和市大和南一丁目8番1号

小田急江ノ島線・相鉄本線

大和駅から徒歩3分

※天候や交通機関の運行状況および、その他不可抗力により開催が中止となる場合がございます。  
※駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関でのご来場をお願いいたします。



電話 046-261-0491

<http://www.yamato-bunka.jp/>