

めざそう若返り！

# 血管年齢と健康

《全3回連続講座》

2025. 11/20・12/4・18 木 10:00～11:30  
※2回目のみ10:00～12:00

知る

## 第1回「血管年齢から考える、わたしの健康リデザイン」

血管の状態を知り、食と生活習慣を再設計。  
ワークで“自分ごと”として健康づくりを始めましょう。



## 第2回「食べて若返る！血管ケアレシピ」

血管年齢を若く保つ食材と調理法を学び、実際に試食で体感。  
おいしく続けられる健康習慣づくりを応援します。

### 試食メニュー

- ・ 鮭のちゃんちゃん焼き
- ・ 小松菜と人参の海苔和え
- ・ りんごとくるみのサラダ
- ・ かぼちゃの豆乳スープ

※メニューは変更になる可能性がございます。参加者は調理を行いません。

アレルギー品目(特定原材料8品目)：卵・乳・大豆・くるみ(予定)



食改善

## 第1・2回 講師からのメッセージ 管理栄養士 風間 幸代 氏

「食べること」は毎日の積み重ね。だからこそ、少しの工夫で体は変わっていきます。  
血管年齢は、日々の生活習慣によって変化する“からだのサイン”です。  
若い頃からの予防が、将来の健康を守る大きな力になります。  
今日から始められる小さな習慣を一緒に見つけましょう。  
皆さんに会えるのを楽しみにしています。



ストレッチ

## 第3回「血管をゆるめるストレッチ」&「笑う脳トレ」

座ってできる血管をゆるめるストレッチと  
間違えても大丈夫！笑う脳トレで心もからだもリフレッシュしましょう。

## 第3回 講師からのメッセージ スポーツインストラクター 佐藤 美幸 氏

人生100年時代です。元気に長生きしたいですね。  
この講座を通して、血管について、食事について学び、あとは運動です。  
運動も食事も、継続が1番大切です。  
ご自身が元気に毎日過ごすことができる様、楽しく、無理なく、運動を続けましょう！  
今回、皆さんと一緒にレッスンできる事、とても楽しみにしています。



**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  
①610大会議室・②611調理実習室・③601講習室

**対象** 大和市内在住・在勤の方  
※市外の方は11/2(日)10:00～定員に空きがあれば申込みできます。

**申込** 10/26(日) 10:00～ 電話・窓口・左下QRから **定員** 24人 **参加費** 1,000円(全3回分・試食代込)

※初回にお支払いください。返金できません。

**持ち物** 筆記用具、(持っている方は)健康診断結果が分かるもの



WEB申込みは  
11/2(日)10:00～

お申込み・お問合せ 大和市生涯学習センター ☎046-261-0491

※講師によるデモンストレーションではIH調理器具を使用します。  
※アレルギーに関しては自己責任にてご参加をお願いいたします。

※天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止になる場合があります。  
※駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でご来場ください。

〒242-0016 神奈川県大和市大和南1-8-1

アクセス：小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅から徒歩3分

主催：やまとみらい(大和市文化創造拠点等 指定管理者)/ 大和市生涯学習センター