

健康寿命が10年延びる!?

健康長生き食育講座

～食によるフレイル予防編～

日時: 10月 16日(金) 13:30～15:00
場所: 四賀支所 ピナスホール

人の身体は年を重ねる毎に弱っていき、時間と共に健康は失われていきます。できるだけ長く、健康でいたいというのは全ての人が共通して抱く願いです。食事の本質を理解し、実践するだけで健康寿命は確実に延びます。

フレイル予防から具体的な実践方法、何をどのように食べたら健康になるのかをわかりやすく解説します。大人から子どもまで、年齢問わず、誰が聴いてもわかりやすい内容となっています。

是非、お友達と、ご家族と、お誘いあわせの上でご来場ください。

*新型コロナウイルス感染防止のため、変更または中止になる場合があります。



講師: 藤原 一世氏

現在、業務用厨房機器の卸売の傍ら、食品衛生指導の講師を務め、病院の栄養士などに向け衛生講習会を開催したり、松本駅前にてこども食堂を行い、料理をしながら子どもたちに食の本来の在り方を伝える活動に取り組んでいらっしゃいます。

【資格】

- ・長野県調理師会調理師
- ・日本食育認定講師
- ・全米レストラン協会フードセーフ認証
- ・HACCPコーディネーター

【お問い合わせ】 四賀公民館 64-3112