

食生活改善推進員養成講座(健康・食事に興味のある方も歓迎)



# はつらつ健康教室

健康イベントポイント事業

健康・食事に興味がある方、学習会・調理実習に参加してみませんか？  
全6回のうち4回受講すると食生活改善推進員に認定されます。  
(食生活改善推進員は希望の方のみとなります)

- 日程:6月24日から開始全6回  
1回のみ参加も歓迎です。
- 会場:保健センター(4回目のみコミュニティプラザ)
- 参加対象者:18歳以上の町民 10名程度
- 参加費 調理実習のみ 200円程度/1回
- お申込み:富士見保健センター0266-62-9134

## 1回目:6月24日(月)腸内環境について

10:00~10:30:開講式

10:30~12:00:腸内環境について講演

健康の鍵は腸にあり~腸と健康は密接に関係しており、便秘だけでなく肥満・不眠・アレルギー・アトピー・気分の沈み込み・高血糖・風邪など、様々な健康問題にまで及びます。

講師:薬剤師 細田 伸之助氏

北海道北見市の薬局で5年間勤務する。医薬品だけの治療に限界を感じる。病気は予防が大切と考え、「本質的・根本的とは?」というテーマで日本・世界を一周。普段の生活習慣が健康づくりにおいて重要と感じ、現在は腸活や食事の大切さを発信。薬剤師の立場から多数講演されている。現在、クリニックのカフェなどで講演活動中。

## 2回目:7月11日(木):郷土料理調理実習

13:00~15:30 (食改さん調理実習参加)

## 3回目:8月30日(金):町健康イベント測定会

11:00~13:00

## 4回目:10月 :食育フォーラム講演会

日時未定

## 5回目:12月9日(月):なべぼうし調理実習

13:00~15:30 (食改さん調理実習参加)

## 6回目:1月22日(水):心の健康 修了式

10:00~12:00



~昨年の様子