

福祉講演会

テーマ：「体の免疫力をアップさせ、健康
で若々しい体を維持する食事法」

～ 今食べている食事が10年後の自分を作る ～

健康寿命を延ばし、免疫力を高めて健康な
体をつくるための効果的な食べ方や、今後、
大注目の食材など、すぐに実践できる食事法
についてわかりやすくお話致します。



日 時 2019年1月27日(日) 午前10時～11時30分
※開場：午前9時30分

会 場 村岡公民館 ホール【申込不要・入場無料】
◎手話通訳あります。
※お車でのご来館はご遠慮ください。

講 師 日本フードバランス協会 株式会社ベジフルファイン 代表取締役
小針 衣里加 氏

【小針 衣里加 氏 ご紹介文】

小針衣里加氏は、栄養学、体内環境、および美容、ダイエットなどについて学ばれ、2012年日本フードバランス協会を設立し、代表に就任されました。現在はバランス料理研究家、フードバランスアドバイザーとして、「食材の栄養やバランス」、「野菜の見分け方」、「栄養を損なわない調理法」、「五感を育てる食事」、「認知症を予防する食事」など、全国各地でイベント・講演を行っておられます。

また、料理教室や食・美容に関するカルチャー講座の開催、メニューの開発、執筆活動およびテレビ出演など多方面でご活躍です。著書には、『食べるだけで、若くキレイになる方法』がございます。

主催 村岡地区社会福祉協議会（ネットワーク部会）
問い合わせ先 村岡公民館 TEL 0466(23)0634