

女性のための 「健康づくり栄養」講座

身体の中から美しく！
秘められた野菜のチカラなど、
楽しくわかりやすくご紹介します

定員

15名

申込締切

2022年11月18日(金)

参加費無料!

第一回 テーマ：止められる老化のポイント

いつまでも若々しく！
老化を防いで身体の中から健康に

- 肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは？
- 野菜が持つ抗酸化力と、抗糖化の仕組み・食べ方を紹介
- ベジチェック測定会（野菜摂取レベル）
- いすヨガ

【開催日時】

11月22日（火）

14:00～15:00

第二回 テーマ：不足している栄養素を知る

必要な栄養素は取れていますか？
バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に

- 食のキホンの一汁三菜、新型栄養失調、栄養素を補うメニュー紹介
- 1日に必要な摂取カロリーを計算
- 血管年齢測定会
- 頭の体操

【開催日時】

11月30日（水）

14:00～15:00

〈留意事項〉

- ◎会場の都合上、定員になり次第お申込みを締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。
- ◎お申し込みはお電話または参加申込書に必要事項をご記入のうえお持ちください。



明治安田生命は「MY定期講座」で、
地域のみなさまのお役に立ちたいと考えています

【申込先・開催場所】

910-0224 坂井市丸岡町八ヶ郷24-9

のうねの郷コミュニティセンター

TEL 66-7446

キリトリ線

「健康づくり栄養講座」申込書

名前	ご希望日に○をお付けください(両日可)		
住所	第一回 11月22日	第二回 11月30日	
電話番号			

※記載していただいた住所・電話番号などは講座連絡の目的以外には使用しません