

Zoomオンライン講座

ビデオ OFF でご参加いただけます

こくみん共済 NEWS
coop

72202142

2021

2/03(水) 2/10(水) 2/17(水)

時 間：10:00～11:00

定 員：各回80名

参加費：無料

しなやかに生きる食事のはなし

からだを守る腸のはなし

腸と 味覚と 食事のはなし

知っておきたい味覚のはなし

ママのための予防食学と健康オンライン講座

主催

子育て支援センター・復興交流拠点
みんなの家@ふくしま

福島市笹谷字清水 14-12

TEL：024-572-4690 / 080-4184-9438 (担当：江藤)



こくみん共済 <全労済>
coop

福島推進本部

(福島県労働者共済生活協同組合)

福島市荒町 1-21

TEL：024-521-1030 (担当：事業推進部 推進企画課)



ママのための 予防食学と健康オンライン講座

今年の冬は、インフルエンザのみならず、新型コロナウイルス感染症が流行し、健康に気を配る機会が増えたのではないのでしょうか？

家族の健康を守るための食事について、みんなで学んでみませんか？

今回は、腸・味覚・食事の3つに焦点を絞り、管理栄養士が丁寧に解説していきます。

意外と知られていない栄養学の知識を手に入れて、日頃の食生活をもっと豊かにしていきましょう。

オンライン講座なので、家事をしながらの参加も可能です。ぜひ、お気軽にお申し込みください。



講師

高橋 菜里 たかはし なり

埼玉県さいたま市出身。

東京家政大学卒業。管理栄養士。

東日本大震災の支援活動をきっかけに、食に制限を抱える方の多さと、不安定な日本の食の環境に危機感を抱く。食の「環境」における課題発見・解決のための実践、及び食の「制度」も改善する必要があると感じ、松下政経塾に入塾、今まで研修に取り組む。

● YouTube チャンネル
食と健康の知恵袋『しょくすり』

● しょくすり
<https://shokusuri.jp>



開催講座

すべての講座に参加する必要はありません。
好きな講座を選んでご参加ください。

2/03 (水) 10:00~11:00

からだを守る腸のはなし

「腸活」「美腸」などの単語が増え、近年、健康管理の要として注目が集まっている腸。免疫系の6割以上は腸にあり、便秘も、美肌も、アレルギーも、実は腸が鍵を握っています。腸のしくみや役割を知り、美腸をつくる食事について知ることで、身体の内側から鍛えていきましょう。

2/10 (水) 10:00~11:00

知っておきたい味覚のはなし

味覚は人生の健康を決める大事な要素で、単なる味の好みと思って侮ってはいけません。味覚の形成は幼少期に決まります。つまり、幼少期の食事が、その人の一生を左右するのです。一生ものの健康を身につけるために、味覚について学んでみませんか？

2/17 (水) 10:00~11:00

しなやかに生きる食事のはなし

日々の健康は、日々の食事が支えています。それは、自分たちの健康だけでなく、子や孫の未来につながります。心も身体もしなやかに健康に過ごすために、管理栄養士の原体験から生み出された予防食学の概念や、理想的な食事のあり方について学んでいきます。

定員：各回 80 名 時間：10:00~11:00 参加費：無料

かんたん3ステップ！

申込方法 スマートフォンで参加するには Zoom アプリのインストール（無料）が必要です。 ※ビデオ OFF でご参加いただけます

Google フォームの URL もしくは QR コードより申し込みをお願いします。

申込み直後の返信メールに参加 URL が記載されています。
届かない場合は事務局（080-4184-9438）まで必ずご連絡ください。

当日 9 時 50 分になると、ホストがミーティングを開始します。
そのままの状態でお待ちください。

申込みは
こちらから！

Google フォーム

URL : <https://forms.gle/4HuqSvrw17tZTAiw5>

QR コード :



事前のダウンロードがおすすめです

Zoom アプリ

app store



Google Play

