

第2回介護予防教室のご案内

私たち日本人の食生活は、主食である米を中心に大豆、野菜、魚などを組み合わせたものが一般的でした。しかし現在、その食生活が崩れてきています。お米の消費が減少する一方で、脂質の消費は年々増え、栄養バランスの崩れにより、生活習慣病や心筋梗塞、狭心症などの病気が増加しています。

この機会に、日本の伝統食の素晴らしさと必要性を見直し、いつまでも若く元気に過ごすために、「健康の土台となる腸を元気にする秘訣」や「食事道」を一緒に学びませんか？



●とき 平成29年6月21日（水）

13:30～15:30

●ところ 三日月文化センター3階 大会議室

●演題 『拝啓！健康に生きたい皆さまへ』

～真の健康は食・動・心の調和から生まれる～

●講師 真山政文先生

(株)玄米酵素 専務取締役

一般財団法人 食と健康財団 理事

講師プロフィール

昭和57年に室蘭工業大学（腐食化学・環境工業を専攻）を卒業される。急病で療養中に玄米食に出会い、その食効により健康を回復。昭和63年（株）玄米酵素入社。現在、（株）玄米酵素専務取締役、一般財団法人 食と健康財団 理事として、全国各地で年間200回を超える講演活動を行う。

●参加費は無料です！！

*どなたでもお気軽にご参加ください。

*介護に関するご相談・デイサービス・ショートステイ・小規模多機能などのご利用についてもこちらまでお電話ください。

お問い合わせ

サンホームみかづき

佐用郡佐用町志文515番地

TEL：79-3145（担当：楠）