



健康を支える食生活で 若々しさをキープしよう！

—安全な食材と危険な食材を嗅ぎ分ける感覚も磨こう！—

Guest Speaker : 見崎福司氏 横田久美氏

2020年10月31日(土) 午後2~4時

練馬区役所 20階 交流会場

会場：西武池袋線（地下鉄有楽心線 直通）・都営大江戸線
練馬駅 **西口** より徒歩5分（りそな銀行横の階段から直通）

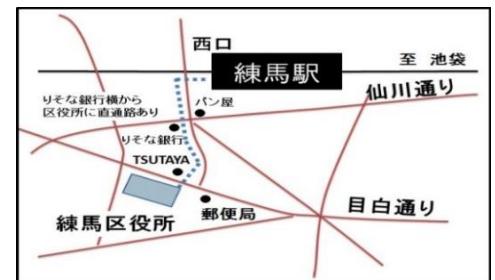
参加費：1000円 資料代含む
（二人様以上800円・大学生500円・高校生以下無料）

【講演内容】

- ・ 見崎福司・・・脳梗塞から生還した体験があります。若々しい血管を保つにはどのような食生活と運動が好ましいか、提案します。
- ・ 横田久美・・・健康食品との付き合い方、塩分糖分の取り方についてアドバイスをします。みなさんと一緒に健康を支える食生活について考えていきたいと思います。

【講師プロフィール】

- 見崎福司（みさきふくじ）：元食品バイヤー、少年野球を40年指導し、疲労骨折予防のための食育を提唱。
- 横田久美（よこた くみ）：女子栄養大学大学院卒業後、食関係の広告代理店、内閣府食品安全委員会、消費者庁消費者安全課を経て、現在 東京都消費生活総合センター 消費者活動専門員として勤務。



<ぶんかサイエンスカフェ事務局> 当日まで受け付けていますが、当日の直接ご来場でもOK!

【お申し込み/お問い合わせ】 メールまたはホームページよりどうぞ!

メール: office@cscafe.net ホームページ: cscafe.net

事務局代表: 伊藤 規志子 (電話: 090-1771-0901)

ぶんかサイエンスカフェ

