



定員

16名

申込締切

2024年

7月14日(日)

参加費無料!

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

1

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
- みかけの年齢チェック実施

2

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」や「新型栄養失調」、不足した栄養素を補うメニューのポイントを紹介
- 1日に必要な摂取カロリーを計算

開催日時

2024年7月31日(水)

13時30分～15時30分

野菜の摂取量を推定できる

ベジチェック[®]も、あります



ベジチェック[®]はカゴメ株式会社の登録商標です。

MY 定期講座

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

7/1(月)～7/14(日)までに、電話または直接来館の上、
お申し込みください。HPからも申し込みできます。
定員を超える応募があった場合は、抽選となります。

申込み・問合せ: 椎名公民館

〒266-0022

千葉市緑区富岡町290-1

TEL: 292-0210 (9時～17時)