第 21 回カルチャー講座

シニアライフを元気に生きぬく為の秘訣

～健康維持に大切な食事のアドバイス～

2026 年 6 月 17 日（水）14:30～16:30

かながわ県民センター・711 会議室（横浜西口より 5 分）

◆お話しの内容

物価高騰のあおりを受けて食費を倹約する人が増えています。1日3食、栄養バランスを整えるにはいろいろなものを食べる必要があります。どんな食生活が良い眠りに繋がるか、一緒に考えましょう！

以下の点についてわかりやすくお話します

1，食事と睡眠には深い関わりがあります。上手な食べ方とは

2，粗食は厳禁、1 日 3 食、特に朝ごはんを大切に

3，満腹になればよいのではなく、主食、主菜、副菜をそろえましょう

4，タンパク質、緑黄色野菜、発酵食品を意識すれば、
お手軽な市販の食材を利用しても大丈夫です

講師：両角佳子氏（もろずみよしこ）プロフィール

プロフィール：1962 年 9 月生まれ 63 歳、川崎市在住
食生活指導士、健康管理士、健康生きがいづくりアドバイザー
日本成人病予防協会専任講師、転倒予防指導士
ファイナンシャルプランナー、産業カウンセラー、終活アドバイザー

申し込み

カルチャー講座事務局　都築
☎　080―3403―8763
mail：miyakos16@cx.em-net.ne.jp
申込み締切：６月１０日

参加費：：1000 円
＊入会し会員になると今３回の講座へ
優先参加可能(入会金 2,000 円)