

11月の高齢者支援推進事業は…

食卓からはじめる すこやかな暮らし

★料理研究家 浜内千波先生による講演の映像を視聴★

【講演内容】

- ・健康の要となる腸のお話
- ・腸が喜ぶ食材や食事のお話
- ・旬の食材を使った腸が喜ぶ料理レシピの紹介 など



「料理はもっともっと
夢のある楽しいもの」
をモットーに料理教室を
主宰するほか、テレビ
番組への出演、雑誌や
書籍など執筆、講演会など
幅広く活躍している。



【浜内千波先生】

料理レシピは開催時期に合わせた物をご紹介します。
例) 春のレシピ



*試食はありません。

★香川ヤクルトの管理栄養士による腸内細菌のお話★

- ・健康の要「腸」にすむ菌と、私たちとの共生関係
- ・ヤクルトからのお知らせ など

日時 令和4年 **11月9日** (水) 13:30~14:30

場所 高松市社会福祉協議会 東館2階会議室
高松市福岡町二丁目24番10号

講師 **香川ヤクルト販売(株)**

管理栄養士 川畑 梓 氏

ヤクルトのお土産
あります!



毎月講座開催しています。参加費無料!お気軽にご参加ください。

★ お問い合わせはこちら ★

高松市社会福祉協議会 老人介護支援センター ☎(087)806-0500

(お願い) 環境への配慮から、ペットボトルのお茶の配布を中止します。

水分補給のためマイボトルをご準備頂くなど、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

