

受講無料

シンプル家事で充実生活

令和5年
9月10日(日)
13:00~15:30

会場:ときわプラザ学習室
(アスティとくしま 2階)

食べることは生きること

ちゃんと食べて
自分らしく生きましょう!



講師:料理研究家。管理栄養士。
公立大学法人福岡女子大学客員教授
村上 祥子 さん

電子レンジ調理の第一人者

「ちゃんと食べてちゃんと生きる」をモットーに、日本国内はもとより、諸外国でも、「食べ力(ぢから)®」をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。食べることで体調がよくなるたまねぎの機能性に着目。たまねぎ氷を開発し、注目を集めている。これまでに出版した単行本は570冊992万部にのぼる。



人生100年時代、自分らしく、楽しく、充実した毎日のすごし方を村上祥子さんの生き方から学びましょう。

最新の科学に基づいた食べ方を学び、健康で動く体、長時間歩ける足をつくりましょう!

対象:どなたでも
定員:60名程度
申込方法:
電話、FAX、E-mail のいずれか

電子レンジ調理も披露してくれます。



お名前(ふりがな)	
連絡先電話番号	
託児	希望なし・希望あり (お子さまのお名前 才)

主催・申込み・問合せ
ときわプラザ (徳島県立男女共同参画総合支援センター)

開館時間:10:00~18:00
休館日:火曜日(祝日の場合は開館、翌日が休み) 年末年始
徳島市山城町東浜傍示1-1 (アスティとくしま2階)

電話:088-655-3911
FAX:088-626-6189

E-mail:flairtokushima@mf.pikara.ne.jp

URL: <https://www.pref.tokushima.lg.jp/flair>

無料託児あります(申込制)

088-655-4638

対象:1歳から就学前までのお子さま



ときわプラザ情報

