

いつもと違う「ランチサロン」のお誘い

～「季節と年齢に応じた食養生」を楽しむサロン会～

おいしいだけでなく、健康に美しくなる食事を目指している方々へ！
季節感のある食材をいただき年齢に応じた食養生を学びませんか？
薬膳のプロの先生のお話を聞き、シェフのお料理に舌鼓をうち、
おしゃべりを楽しみながら、認知症についても学ぶという企画です。



【日 時】 2011年9月20日(火) 午前11時～午後2時

【会 場】 三鷹産業プラザ内 1階 カフェ「ハイファミリア」<貸切>
三鷹市下連雀3-38-4 電話:0422-38-8311

【内 容】

1)お話: 「季節と年齢に応じた食養生」

講師:中村きよみ 先生(日本中医食養生学会 副会長・理事長)

2)体にやさしいおいしいランチタイム

- ・話題にのぼった食材を使ったランチを召し上がっていただきます
- ・お食事をしながらお互いに「自分が健康維持に心がけていること」を紹介し
合い意見交換するとともに中村先生のアドバイスをいただきます。

※調理は、「ハイファミリア シェフ 鈴木佳範(店主)さん」に腕をふるっていただきます。

3)お話: 「認知症は他人ごとではない」

～認知症にやさしいまちにしよう～

講師:石村 巽 先生(慶応義塾大学 医学部名誉教授)

4)総合 質問及び意見交換

【参加費】 2000円

【参加申し込み】 9月12日までに下記に電話でお申し込みください。
(先着15名様限定)

0422-40-2663(NPO シニアSOHO普及サロン・三鷹 事務局)

この催しは「NPOシニアSOHO普及サロン・三鷹」と
「エーザイ株式会社」との共催です。