

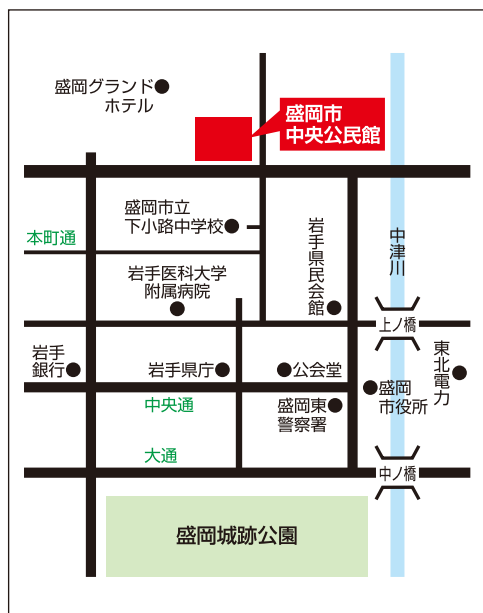
佐藤和子先生による「健康を支える栄養学」を学びましょう

“人生をいかに生きるべきか”を基本的に認識した上で、正しい食生活をすることを学ぶことが極めて大切であると、佐藤和子先生はお話している。

いつまで何をして生きてゆきたいのか心をさだめ、健康であるためには、食事のとり方に基本原則をもうけ毎食のバランスを整えること、よく噛んで、ゆっくりいただくこと、働く前にしっかり食事をとり、そして、食事以上に重要なのは睡眠であることを強調している。

食事のとり方の基本学習とは、① 食べた物の量（グラム）が分かること、② 現在の食生活を分析すること、③ 各栄養素の体内での役割を把握すること、④ 食材のもつ栄養的個性を知ること、⑤ 栄養素の整った献立を作ることである。

人体のしくみを知って、それに適した必要な栄養素のとり方など、各地で講演をなされ、講座、実践のできる指導をなさっている。



盛岡市中央公民館への交通機関

◎バス（岩手県交通・松園山岸線 盛岡駅前→山岸→県営野球場→松園ニュータウン）

<盛岡駅前 ⇄ 中央公民館前> 運賃：片道220円

| | | | | | | | |
|-------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 11:45 | 12:15 | 12:45 | 盛岡駅前①乗場 | 中央公民館前 | 15:25 | 15:55 | 16:25 |
| 11:48 | 12:18 | 12:48 | 大通り三丁目 | 本町通り三丁目 | 15:31 | 16:01 | 16:31 |
| 11:51 | 12:21 | 12:51 | 本町通り三丁目 | 大通り三丁目 | 15:34 | 16:04 | 16:34 |
| 11:57 | 12:27 | 12:57 | 中央公民館前 | 盛岡駅前①乗場 | 15:43 | 16:13 | 16:43 |

※都南・津志田・中野方面の方で、中央公民館まで県交通のバスを利用される方は、「大通り三丁目」のバス停で乗り換えられると便利です。

<松園ニュータウン ⇄ 中央公民館前> 運賃：片道390円

| | | | | | | | |
|-------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 11:37 | 12:07 | 12:37 | 東松園県営AP | 中央公民館前 | 15:27 | 15:57 | 16:27 |
| 11:46 | 12:16 | 12:46 | 県営野球場前 | 紅葉が丘団地前 | 15:30 | 16:00 | 16:30 |
| 11:48 | 12:18 | 12:48 | 洞清水団地前 | 洞清水団地前 | 15:34 | 16:04 | 16:34 |
| 11:52 | 12:22 | 12:52 | 紅葉が丘団地前 | 県営野球場前 | 15:36 | 16:06 | 16:36 |
| 11:55 | 12:25 | 12:55 | 中央公民館前 | 東松園県営AP | 15:51 | 16:21 | 16:51 |

◎その他の交通機関 ●徒歩：県庁から約15分 ●タクシー：盛岡駅から約10分

健康を支える栄養学フォーラム 申し込み書

| 所属・連絡先 | 参加者氏名 |
|----------|-------|
| ◇所属 | 1 |
| ◇代表者氏名 | 2 |
| ◇電話 | 3 |
| ◇メールアドレス | 4 |
| | 5 |

申し込み方法

※参加の申し込みはファックスまたは電話でお願いします。その際、申し込み代表者の名前・連絡先・連絡電話等を記入願います。

ファックス：☎019-647-8060

電話番号：☎080-2835-1075 (キッツキネットワーク岩手)

9月3日(土)まで