



# YMCAエイジングセンター

## 秋の健康セミナー



# おいしく食べて健康に！

～お米と野菜のあんな話!こんな話!～

全2回シリーズ

天高く馬肥ゆる秋！

自然の恵み豊かな季節が今年もやってきます。そこで、毎日の日本の食卓に上る「お米」と「野菜」について考えてみませんか？学校教育では食育を取り入れられるようになりましたが、本当に知ってほしいのは「大人」です。そこで、普段食べているお米と野菜のことをお米マイスターと野菜ソムリエの方にお越しいただいてお話ししていただきます。

☆ 第一弾 「お米」の話

日時：2015年9月28日（月） 10:00～11:30

講師：五ツ星お米マイスター 赤井 桂子（赤井米穀店代表）

内容：“お米のパワー見直しませんか！”

食できる身体と心の健康

☆ 第二弾 「お漬物」の話

日時：2015年10月2日（金） 14:00～15:30

講師：ジュニア野菜ソムリエ 秋山 恵子

内容：お漬物の塩分て？意外や意外！！

実際にお漬物を食べ、作り方やお漬物の効果をお話ししていただきます。

☆参加費：2,500円（全2回）※1回参加の場合 1,500円/回

☆場 所：大阪YMCA土佐堀会館 ☆各定員：25名

☆申込み・お問合せについては裏面をご覧ください。

<p>おいしく食べて健康に！ <u>1</u> ・ <u>2</u> ・ 両方 ※参加ご希望の分に○をおつけください。</p> <p>氏名： _____ 年齢 _____</p> <p>TEL： _____</p> <p>住所： _____</p> <p>緊急連絡先:氏名 _____ 続柄 _____</p> <p>TEL： _____</p> <p>受講講座名： _____</p> <p>※緊急連絡先は講座中に緊急事態が発生した際の連絡先となりますのでご本人以外のご家族、お友達の連絡先をご記入ください。</p> <p>YMCAいきいき倶楽部 登 録 // 未登録      <input type="checkbox"/>2,500円   <input type="checkbox"/>1,500円</p>	<p>おいしく食べて健康に！ 領収証</p> <p>氏 名： _____ 参加セミナー <u>1</u>・<u>2</u>・両方</p> <p>右記参加費として 領収いたしました</p> <p>公益財団法人大阪YMCA YMCAエイジングセンター</p>	<p>2回参加の方 2,500円</p> <p>領収印</p> <p>1回参加の方 1,500円</p> <p>領収印</p>
--	---	---

☆申込みについて

下記の受付窓口もしくはお電話にてお申込み下さい。表面の申込用紙に必要事項をご記入いただき、参加費をご納入ください。

※9/25の17時までのキャンセルについてはご返金させていただきます。以降のキャンセルについてのご返金はございません。

☆お申込み・お問い合わせ☆

YMCAエイジングセンター

〒550-0001 大阪市西区土佐堀 1-5-6

TEL : 06-6441-0815 FAX : 06-6441-0809

受付時間 : 平日 10:00-17:00



- \*お米マイスター・・・全国のお米屋さんによって組織された、日本米穀小売商業組合連合会が認定する資格。中でも五ツ星お米マイスターは全国でも300名程です。
- \*野菜ソムリエ・・・野菜・果物の知識があり、その美味しさや楽しさを伝えるスペシャリスト