

元気な体を作る 免疫力アップ講座

連続 3 回

1 回目の講座で免疫についての知識を学びます。2 回目では運動し、3 回目は体に
良いとされる食材を使って料理を作ります。

免疫力をアップして健康で楽しく過ごしましょう！

① 5 月 16 日(木) 10:00～12:00 (講義) 多目的室

免疫の仕組みを知りましょう。免疫機能がうまく働くためには
正しい食生活・適度な運動・ストレス管理が大切です。

講師：西川 禎一さん（帝塚山学院大学副学長）



② 5 月 30 日(木) 10:30～12:00 (運動) 大集会室

こころもカラダもほぐして楽しく動きましょう！

講師：黒岩 まりさん（アメリカンダンス講師）



③ 6 月 13 日(木) 10:00～13:00 (料理) 調理実習室

『地中海和食』って知っていますか？

料理のメニュー：カラフルパエリア・ミネストローネ・にんじンドレッシング・

酒粕でつくるティラミス

講師：さやま地域活動栄養士会



《対 象》18 歳以上の人

《参加費》1,000 円(3 回分)

③のみ別途材料費 1,000 円が必要です

《定 員》24 人 ※応募多数の場合は抽選