

こころとカラダにゆとりある食事

～災害に生かす食事のコツ～

講師：不破 生美(ふわ なるみ)
こころ薬膳 代表

と き：令和6年10月27日(日)

13:00 開場 13:30 開校

ところ：尼崎市女性センタートレピエ ホール



健康教育は勿論のこと、「災害に生かす薬膳の知恵」等、公務員薬膳士だからお伝えすべき事、お伝えできる事を、広く尼崎市民の皆さまにお伝えできる機会となれば幸いです。

講師プロフィール： 不破 生美(ふわ なるみ)

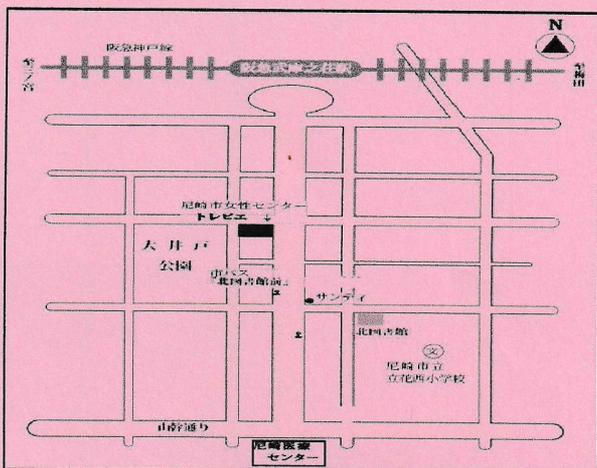
こころ薬膳 代表(薬膳食療法専門指導士・予防医学食養生士・食材ソムリエ・キッチン薬膳デザイナー・国際薬膳学院認定講師)

30年間、地方公務員として「健康こそ住民の幸福度アップの源」をモットーに、健康・医療・福祉分野でキャリアを重ねる。8年前、人間ドックの結果が悲惨なものであったことから、一念発起し食生活を見直すため、薬膳の世界と出会う。

現在、公務員と薬膳士という二つの立場から得た経験や知識を集結し、毎日の食事で健康になる知恵、災害に生かす食事のコツ、病気になる前のカラダのケアなど、簡単に実践できるコツを分かりやすく発信し続けている。

※体験コーナー・ツボ講座は今回もありません。

- 交通案内 尼崎市女性センター トレピエ
兵庫県尼崎市南武庫之荘3丁目36-1
- 阪急電車「武庫之荘駅」下車 南へ200m
- 阪神バス「北図書館」下車 北へ100m



主催：尼崎市保険鍼灸師会

一般社団法人日本保険鍼灸マッサージ師会

共催：協同組合兵庫県保険鍼灸師会

後援：尼崎市 尼崎市教育委員会 尼崎市社会福祉協議会

兵庫県保険医協会尼崎支部 尼崎商工会議所

産経新聞社神戸総局 毎日新聞阪神支局 神戸新聞社
サンテレビジョン

問い合わせ：尼崎健康市民大学事務局

尼崎市保険鍼灸師会 内

TEL06-6470-3812 電話受付 平日9時～17時

入場
無料



第32回

尼崎健康市民大学

主催

尼崎市保険鍼灸師会
一般社団法人日本保険鍼灸マッサージ師会