

生涯学習

# 「食の工夫が健康寿命を変える。 伝統食、地域食材と発酵から学ぶ」

ナビゲーター 松永美香

食と健康について、近年あふれるSNSなどのさまざまな情報を得て、自身の生活に取り込んでおられる方は意外と多いのではないのでしょうか。

食物繊維、発酵、グルテンフリー、玄米食などなど、健康と食にまつわるキーワードは本当に多くあります。

あふれる情報から自分の生活の身の丈にあった、美味しく、楽しく、そして体の良い変化を実感できる食習慣を見出し実践している方を発表者として募集し、そんな健康法をお互いに紹介しあい、学び合える学習会を開催いたします。

とき 令和8年6月30日午前10時～15時

場所 旧振興会共同調理場(やまぼうし)

スケジュール

10:00～10:30

松永美香さんより、地域食材と発酵をキーワードに、短時間の講演及び調理発表を行います。

10:30～

発表者の皆様から調理の紹介をいただき、実際にグループに分かれて調理実習を行います。

12:30～

昼食 出来上がった調理や、それぞれの持ち込みの調理を皆様でいただきます。

13:30～

《裏面もご覧ください》

簡単な振り返りののち自由解散ですが、お時間が許す限り、引き続き情報交換や調理を続けていただいてもOKとします。

参加申し込みについて

今回は発表者(調理を紹介いただける方)と一般参加(手ぶらで参加)の双方を募集しています。

**発表者申込** \*お申し込みのちに直接内容を相談させていただきます！

発表者の方の食材など実費に関しては、申込内容、人数などを見て、振興会の予算内で行いますので申込後に相談させていただきますことご了承ください！

お名前

集落名

電話番号

発表(調理)内容について簡単に記入ください

**一般参加申込(参加費無料)** \*手ぶらで参加、気軽にお申し込みください！

お名前

集落名

※申込は、知井振興会へおねがいます。