

講座名	8-4	健康長生き大人のための食育講座		
おすすめ年齢	20歳以上～	受講者人数	受講者	5～20人程度
講座時間	1回1時間～2時間 シリーズで5回まで 回数、期間、人数は希望に合わせてられます。			
難易度	簡単 1	普通 2	③ 3	難しい 4 5

内容

- ① スライドを使った健康に役立つ食育学習講座 約1時間（質問もお受けします）
生ゴミリサイクル元気野菜作りで分かった命の廻り
年間児童欠席日数平均 1日以下の保育園の秘密
腸能力は 超能力？
現代型栄養失調と心の健康
- ② 体温を上げ免疫を高めるためのチェック17項目紹介
3項目を選んで1ヶ月チャレンジしてみよう

以下 シリーズ講座として

- ③ 1ヶ月後 結果報告発表しましょう
- ④ 発酵食品とだしと調味料のお話
- ⑤ 料理実習、味くらべ等



教材費	お野菜さんありがとう! 200円	車代	1,000円(ご相談に応じます。)
講師料	予算があるところは、下記の講師料をいただけると幸いです。 地域活動リーダー1時間単価 2,300円/1人×1時間 (ご相談に応じます)		

実績と過去の受講者の感想

- ・中央市民センター 24年度
- ・食について今まで気づかなかった事をたくさん気づかせていただき、ありがとうございました。
- ・とてもわかりやすく、楽しい講座でした。

申し込み連絡先	代表 川口 070-6595-3711 アドレス tomokazuyukihiro@yahoo.co.jp
---------	---