

大妻女子大学 令和6年度 地域連携プロジェクト
「環境と食の調和に着目した健康づくりの推進
～産官学民連携・中高大連携による取り組み～」



参加者募集！

**「ココロとカラダの健康づくりⅡ
～フレイル予防の食事と脳トレ～」**



日時 令和6年9月21日(土) 13:30～15:30

内容 元気に過ごすための食事と脳トレーニングを、一緒に楽しみましょう！
・筋肉の衰えを防ぐための時短レシピをご紹介(試食を含む)！
・パズルゲームなどにも挑戦してみましょう！

講師 可野 倫子(本学短期大学部家政科食物栄養専攻 非常勤講師)
豊田 雄彦(本学短期大学部家政科生活総合ビジネス専攻 教授)

対象・定員 大人・先着20名

参加費 無料

開催場所 大妻女子大学 (千代田区三番町12番地)



申込み 右上のQRコードより、Google フォームでお申し込み下さい。
・おひとりずつ、お申込下さい。
・定員に達しましたら、参加者全員へメール添付で受講券をお送り致します。

問い合わせ先 peach@ml.otsuma.ac.jp
(代表:大妻女子大学短期大学部 家政科 堀口美恵子)

*** 注意事項**

- ・申し込み時の個人情報は、本プロジェクトに関する連絡のみに使用致します。
- ・当日はイベントの様子を、活動報告として撮影させていただきます。

「ココロとカラダの健康づくりⅠ～太極拳・朗読～」は、12月7日(土)に行う予定です。

