



協力: 静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

毎日、何気なく口にする食事は私たちの身体をつくるもの。

国内外の様々な食文化を享受することができるようになり、多様化が進んだ現代の食。私たちが食したものは身体のなかで、どのように消化・吸収され、身体をつくるのでしょうか。

食を見つめ直すことで、「食と身体」の関係性について考えてみましょう。



2019年

7月20日 ~ 10月18日

毎月第3金曜日 19時~21時 全7回

南部女性学級

# みなみウーマンカレッジ

全7回

今年「食と身体」をテーマに開催!

会場: 静岡市南部生涯学習センター 第3集会室(3階)/料理実習室(2階)

会費: 一人3,500円

対象: 成人女性16人

講師: 牧美穂 (Rama organic cafe & shop)

吉田省司 (有限会社サンハート代表取締役、NPO法人国保ヘルスアップ事業支援協議会 理事長)

申込み: 往復ハガキまたはWEB申込み 7月7日(土) 必着 (多数抽選)

<http://sgc.shizuokacity.jp/>

## 内容

- ① 7/20 (金) オリエンテーション、食と栄養  
オリエンテーション、自己紹介、管理栄養士による食と栄養の話  
【ゲスト講師: 青野 真奈美(静岡市地域福祉共生センター「みなくる」地域コーディネーター/管理栄養士)】
- ② 8/17 (金) 薬膳茶  
調理実習。薬膳茶を楽しむ。口にするものと身体や心について
- ③ 9/21 (金) 身体を知る  
マッサージと身体のしくみ
- ④ 10/19 (金) 毛細血管観察と生活習慣  
個人における毛細血管の特性、医療業界の裏側 【ゲスト講師: 吉田省司】
- ⑤ 11/16 (金) 酵素とオーガニックの話  
野草発酵ドリンク(酵素ジュース)のワークショップ、オーガニックの話 【ゲスト講師: 吉田省司】
- ⑥ 12/21 (金) 菜食ごはん  
調理実習。初回からの話を振りかえりながら「身体」を意識して食べる
- ⑦ 1/18 (金) まとめ  
講座の振り返りとまとめ

※都合により内容が変更になる場合があります。

**講師：牧 美穂** (Rama organic cafe & shop)

静岡で食と日々の在り方について提案しているお店「Rama」。無肥料・無農薬で自家栽培された野菜を使い、肉・魚・卵・乳製品等を使用しない一期一会の精進料理を提供している。食を暮らしの営みとし、その他日常に在る「生きること」について、食以外の様々な方面からも考え探求し、アプローチしている。

<http://www.rama-art.com/>



**ゲスト講師：吉田 省司** (有限会社サンハート代表取締役、NPO 法人国保ヘルスアップ事業支援協議会 理事長)

平成 19 年「NPO 法人国保ヘルスアップ事業支援協議会」設立。各地の様々なイベントで実施している「血流血管観察装置」での生活習慣改善のワンポイントアドバイスは、30,000 人以上にもなる。日本テレビ「世界一受けたい授業」に講師として出演するなど、勢力的に活動中。<http://sht38.com/> 本講座では、第 4 回 (10/19) と第 5 回 (11/16) を担当します。

**申込み方法**

<p>422-8074</p> <p><b>往信</b></p> <p>静岡市 静岡市南部生涯学習センター行</p> <p>駿河区南八幡町 25 番 21 号</p>	<p><b>注意</b></p> <p>こちらの面は 何も記入しないでください。</p>	<p>〇〇〇-〇〇〇〇</p> <p><b>返信</b></p> <p>(あなたのお名前) 様</p> <p>(あなたのご住所)</p>	<p><b>必要記入事項</b></p> <p>① 女性学級 みなみウーマンカレッジ</p> <p>② 〒住所</p> <p>③ 氏名(ふりがな)</p> <p>④ 年齢</p> <p>⑥ 電話番号</p>
---	--	--	---

\*静岡市生涯学習センターホームページからも申込みができますのでご利用ください。

<http://sgc.shizuokacity.jp/>

\*HPからのお申込みの場合、申込みフォームに必要事項と、備考欄に年齢をご入力ください。

\*ご記入いただいた個人情報は本事業の目的以外には使用いたしません。



**■ アクセス方法 ■**

**■ 交通案内 (バス) ■**

JR 静岡駅南口から「みなみ線内回り(中田経由)」にて約 15 分、  
「駿河区役所・静岡新聞社前」下車



※駐車台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関でお越しください。満車時は駐車できませんので予めご了承ください。