

板心健康大学だより

2013. 11. 26 発行 Vol. 4

板心健康大学
事務局
担当：藤田・古江
TEL：079-594-5245
FAX：079-594-5244

(有)古杉企画
〒669-2212
篠山市大沢 2-9-7
KOSUGI 彩華ビル

<http://www.saika-sports.com/>

11/26 (火) 第4回目 「誰でもできる。私の健康法」講座 みんなで健康法を話し合いました！

平成25年11月26日(火)、KOSUGI 彩華ビル4階武道場において板心健康大学第4回目「誰でもできる。私の健康法」講座が開催されました。

細尾勝博氏による基調講演のあと、それぞれが3班に分かれ、ワークシヨップ形式で自分の健康法を発表しました。
みなさん自分の健康法があるようで、話し合いいではときおり笑い声が聞こえるほど盛り上がっていました。

また、講座のあとはみんなで「彩華のランチ」の身体によいお弁当をいただき、心身ともに健康になっていただきました。
運動・食ももちろん大切ですが、目的を持って毎日を過ごし、ストレスの少ない生活を送ることも大事だと改めて感じました。

細尾勝博氏による基調講演。当たり前の健康法でも継続することが大事だと考えられました。

参加者から出た素晴らしい意見をご紹介します。
『教育(きょういく)とは「今日行くところ」。教養(きょうよう)とは「今日用があること」。これがあれば老化しない!』



高野とエビ射込み
鯖の竜田揚げ
白菜のゆかり和え
レンコンとひじきの煮物
ゆずご飯
のっぺい汁

ゆずごはんの
香りが食欲をそ
そり、季節を感
じる素敵なお弁
当は、参加者の
みなさんからも
大好評でした!



第4回は 12月20日(金)

栄養士 藤田牧子

「旬のおもてなし料理」

10:00~13:00

市民センター 調理室 於

12月20日 (金) 料理講座「旬のおもてなし料理」

1月28日 (火) 笑い講座「健康は笑いから」

2月25日 (火) 楽しい話し合い講座

3月25日 (火) 修了パーティー

健康に必要なものは、運動と食と予防医療です。

(有)古杉企画では予防医療の一環として板心健康大学を運営し、皆さまの健康をサポートしたいと考えています。