

# 『大人の健康講座』 外部セミナー報告

平成24年9月23日(日)オークランド住宅展示場で開催されました外部セミナーに当社スタッフ(管理栄養士)が講師として参加致しました。

講座は『大人の健康講座』ということで【栄養】の他、【運動】【口腔】【脳トレ】の4時間の授業形式で行われました。

栄養講座では  
「明日からできる！健康食習慣」  
という題目でお話をさせていただきました。



あいにくの雨というお天気でしたので会場が野外テントではなくインフォメーションセンター内での講義となりました。雨にも関わらずお集まりいただいた皆様と密にコミュニケーションをとりながら楽しく栄養クイズをしたり、実際に適正体重などの計算をしていただいたりしました。

講義の最後にはバランスの良いお弁当を試食していただき、熱心に栄養の勉強をされる方が目立ちました。

ご質問もたくさんいただき、皆様との交流を深めることができました。

『大人の健康講座』ということでしたがお子様連れの方もいらっしゃる、楽しい雰囲気の中で【運動】【栄養】【口腔】【脳トレ】を実施することができました。今後とも様々な活動に携わり、食を通じた健康支援を行っていきたいと思います。