

# 『大人の栄養教室』 外部セミナー報告

平成24年11月21日(水)、地域包括余暇センター『プレイケアセンター横浜青葉』様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。『プレイケアセンター横浜青葉』様では地域の皆様向けの様々な講座やイベントが行われています。



栄養教室では  
「明日からできる！健康食習慣」  
のお話をさせていただきました。



『大人の栄養教室』ということで実際にご自分の栄養バランスを自己採点していただいたり、BMIの計算をしていただきました。皆様とのコミュニケーションをとりながらの講義は大変楽しく、良い環境でお話をさせていただくことができました。

ご参加された皆様とお話も盛り上がり、初めてお会いする方とも交流を深めることができました。

『大人の栄養教室』以外にも『体操』や『口腔』などの講義も行われました。アットホームな雰囲気の中、栄養の知識を深めていただくことができた実感しております。今後とも様々な活動に携わり、地域の皆様とのつながり、人と人のつながりの橋渡し役になりたいと思います。



株式会社トラストファーマシー