



五感で楽しもう！ おうち時間

新型コロナで大きく変わった日常。おうちでの生活は快適に過ごせていますか？
カラダの内側も外側もイキイキと♪おうち時間を楽しむアイデアをご紹介します。

こんな方におすすめです！

- コロナ太りを解消したい人
- ヘルシーな食生活に変えたい人
- 日々の忙しさにお疲れ気味の人
- カラダにいいことをしてみたい人

第1部

知ってる？

- * カラダにやさしい調味料の選び方
 - * 実践編・ドレッシングの作り方
- 講師によるデモンストレーション

講師：岸田さゆきさん
(望診法指導士・予防医学食養生士)

自身のアレルギー、子供の重度アレルギーを食事を変えることで克服。もっと食べ物と体や心の関係を知って健康になる食べ方を身に付けたい！と望診法や薬膳を学ぶ。

キッチンから世界を変える
～キッチンから世界平和を～

第3部

- カラダの内側からイキイキと！
- * 栄養バランスと健康のお話

講師：山下絵美さん
(東大阪大学短期大学部 実践食物学科教授)

大阪府立大卒業。大阪府立大学大学院にて博士(保健学)取得。2013年から現大学に着任。専門はライフステージ別の栄養教育および調理科学。近年は東大阪市ゆかりのアスリートへの栄養教育も行っている。著書は「食感をめぐるサイエンス(翻訳書)(化学同人)」など。雑学やユーモアを盛り込みながらの講演に定評がある。

第2部

- 気軽に15分♪
- * カラダ巡りストレッチ・ヨガ
- * 心を落ち着かせる呼吸と瞑想

講師：美香さん
(ヨガ・ピラティスインストラクター)

公務員在職中にヨガに出会い、続けていくうちに体も心も軽くなるのを感じ、ヨガのインストラクターの道へ転職。東大阪と梅田を中心に活動中。

※動きやすい服装、靴でお越しください。



参加費
無料

と き 令和4年3月13日(日) 午後2時～4時

と ころ 東大阪市立男女共同参画センター・イコーラム
第1・第2研修室

定員
20名

主催 ドーン財団(一般財団法人 大阪府男女共同参画推進財団)

一時保育
あり