

プランニングハーモニー × 高石健幸リビング・ラボ

食育のプロから学ぶ /

住みたいまち「高石市」

&ワークショップ

参加無料

第1回『日本の食育・予防医学を学び「食」で高石市のまち・健幸を考えよう!』

お住まいの「高石市」がより一層「住みたいまち」になる様、食育と予防医学から考えませんか?ひとりひとりが知り、考えることで各々の生活の楽しみと、住みたいまち「高石市」の実現に一步近づくのではないのでしょうか。

第1回 [対象:市民]

時間 13:00~15:30

2019年

2月20日 水

場所 高石健幸リビング・ラボ

(大阪府高石市羽衣4丁目4-26
高石市立総合保健センター1階)

定員 20名 ※先着順、定員に達し次第、受付終了

第1回 プログラム

対象:市民

13:00~13:05 協議会事務局の挨拶・主旨概要説明

13:05~15:30 講演・高石ワークショップ

13:05~13:55 ●講演

- ・健康寿命を伸ばすには…予防医学に繋がる食、運動について
- ・日々健幸に暮らすニーズとウォンツ
…ライフステージに応じて食は変わる
…ニーズが変わると食の提案やレシピも変わる
- ・日本人の知恵を現在(いま)に継承する
…安心食材を簡単、便利に調理する方法



講師プロフィール

プランニングハーモニー 主宰

塩路 けい子 様

14:00~15:30 ●高石ワークショップ

講演内容を踏まえて、一緒に考えていきましょう!

個々のライフステージを理解し、健康長寿につながる食事・生活習慣を考えましょう。その起源として、古来日本の知恵を知り、現在に継承・導入することで、高石市の食育・健幸につながるプロジェクトの創出を目指します。

ファシリテーター

NPO法人チュラキューブ 代表理事

中川 悠 様



ワークショップ終了後

実際に高石市で展開できる案は、継続的に高石市と議論し、その取組みをサポートしていきます。

要予約 お問い合わせ・お申込み詳細は 裏面 をご覧ください

【高石健幸リビング・ラボ】 テーマ別ワークショップ「まちづくり編」
**住みたいまち「高石市」ワークショップ
申込み用紙**

記入日： 2019年 月 日

氏名(カタカナ表記)	
性別	男性・女性
年齢	【 】歳
お電話番号	
健幸モニター ※1	<input type="checkbox"/> 入会済 <input type="checkbox"/> 未入会
高石市ご在住ですか	<input type="checkbox"/> はい
参加のご確認	<input type="checkbox"/> 第1回(2月20日)に参加申込みをします

■参加条件:

- 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方(入会費不要)
※健幸モニターのご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」となります。
- 本テーマ「まちづくり編」ワークショップの主旨にご賛同いただける方

「健幸モニター」の
詳細とご登録はこちら



■注意事項:

・申込み提出方法は以下の4通りです。

- ①お電話(お電話の際は上記内容をお伺いします。) ②FAX ③総合保健センター1階事務局窓口(ご持参)
- ④WEB申込み

・市民の方のWEB申込みはこちらから



・参加について

- 体調不良や急なご予定等で当日欠席される際は、以下電話番号に連絡いただくと幸いです。
- 参加希望者も多数いますため、ご無理のない範囲で可能な限りご参加くださいます様、ご協力宜しくお願い致します。

・個人情報の取り扱い

当ワークショップ申込み用紙に記載いただいた個人情報には、「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。

それ以外でご本人の同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。

・他、ご不明な点は下記お問合せ先までご連絡ください。

※1【健幸ポイント事業】と【健幸モニター事業】は別事業となります。

■主催: 高石市健幸のまちづくり協議会

■協力: プランニングハーモニー

■お問合せ・お申込みについて:

- お問合せ・お申込み可能日時: 平日(月)～(金) 9:00～17:30
- お電話・FAX: 072-242-3927
- 事務局窓口申込み: 〒592-0002 高石市羽衣4丁目4-26
高石市立総合保健センター1階 高石健幸リビング・ラボ運営事務局

お問合せは上記リビング・ラボへお願い致します。

