

成田図書館 ～大人が輝く講座～

## なごみ先生の健康講座 第6回



# 「若さをたもつ “食” のヒミツ」

～老化を遅らせる食生活を学ぼう～

なごみ先生の健康講座 第6回目は、食にまつわる情報をお届けします。若さを保つには、メイクアップよりサプリメントより食事が大切です。内側から若さを保って、輝く老後を目指しましょう！

(今回はストレッチなどの運動は行いません。座学になります。)

**日時** 6月20日(土) 午後2時～3時30分

**会場** 成田図書館 2階集会室

**講師** 金沢和味さん(健康運動指導士 管理栄養士)

**定員** 25名(事前申込み)

かなざわかずみ

金沢和味さん(通称 なごみ先生)

ヘルスケアコンサルタント(健康運動指導士/管理栄養士)

さまざまな企業や教育機関で、運動生理学、栄養学に基づく健康教室やダイエット講座を持つ。食事からライフスタイルまでの総合的なプロデュース力と体験・納得・感動できる楽しい講演で、幅広い世代から支持を得ている。

