



健康生活習慣セミナー

(生活習慣病と栄養)



NPO 緑の風では下記のとおり第 1 回健康生活習慣セミナーを開催します。参加費は 500 円(テキスト代)です。ご家族・ご友人とお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください(予約不要)。

日時: 5月9日(土) 午後3時~5時

会場: つくば市市民活動センター (つくばセンタービル内: 下記地図参照)

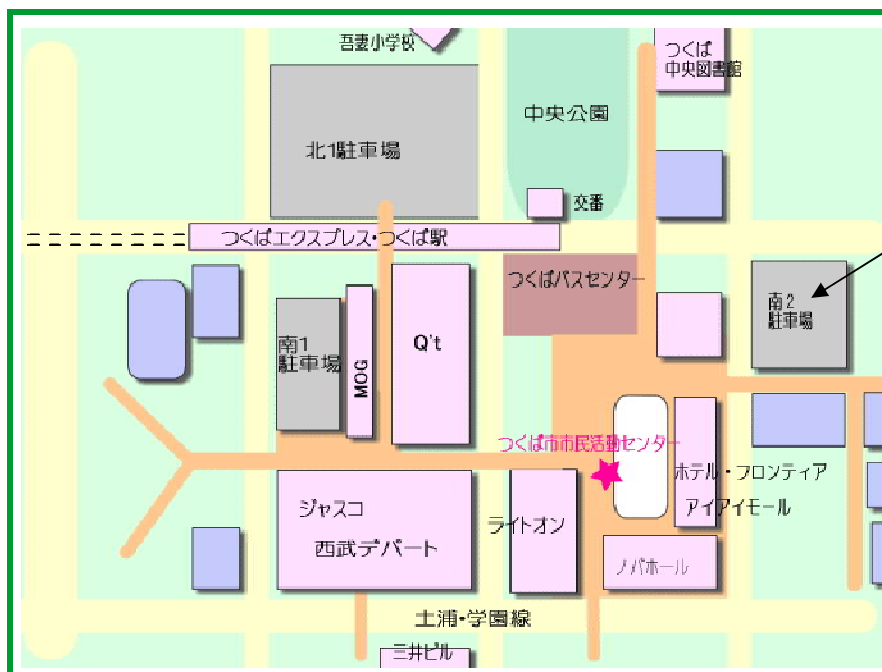
講師: 野本篤志

薬学博士、薬剤師、メディカルハーバルセラピスト、

NPO 緑の風常務理事、ラポールの会 (がん体験者とその家族の会) 代表

内容: 生活習慣病(がん、高血圧、糖尿病、高脂質血症、心筋梗塞、脳卒中など)の主な原因として、不必要な栄養素の過剰摂取と必要な栄養素の欠乏があることがアメリカの国家的な調査から明らかになっています。本セミナーでは、生活習慣病を予防する食生活の改善に焦点を当てます。また、身近な食材(砂糖、塩、油など)に潜む食のリスクや玄米、大豆、ニンニク、アマニなど生活習慣病予防に適した食材についても解説します。

参加費: 500円 (テキスト代)



無料駐車場

南 2 駐車場に駐車し、
駐車券を会場にお持ち
いただければ、駐車料
金は無料になります。

< お問合せ先 >

NPO 緑の風(電話: 平日 9 時 ~ 18 時 050-1417-5964、休日: 090-4548-2046)