

小田原の“食”を見つける 食と健康をつなぐ体験セミナー

[会場]小田原駅東口徒歩2分 



美味しいから“続けられる”。大人のための健康習慣が満載！

10年後の充実した毎日のために、健康的な食生活をちょっとだけはじめてみませんか？
効果的な健康法を学びながら、美味しい小田原の食材を試食する体験型の連続講座です。

【参加費】 毎回3～4品の健康食材を試食します。

① 1,000円/1回ごとのお申込 または

② 2,500円/全3回のお申込

(参加費は当日ご持参ください。)

オススメ

各回
先着20名様
※3日前まで
にお申込ください。

➡ 詳細は裏面まで

【内容】

■ Step1 1月16日(土) 13:30～16:30

- ・セミナー「**高血圧を改善！最新の栄養学**」
- ・試食会「**季節の野菜の美味しい食べ方**」



■ Step2 2月20日(土) 13:30～16:30

- ・セミナー「**食と運動でメディカル・ダイエット**」
- ・運動講座「**代謝を高める美ウォーキング**」
- ・試食会「**利きワインと健康的なおつまみ**」



■ Step3 3月12日(土) 13:30～16:30

- ・セミナー「**発酵食品で若返りスイッチON!**」
- ・試食会「**カラダに優しい栄養満点スイーツ**」



健康的な人生は、働き盛りの生活習慣から



【講師紹介】

一般社団法人日本予防医療協会
ADVANCE予防医療診断士
伊場野 雅代(いばの まさよ)

誰でも年を重ねると、少しは健康のことが気になりますよね。

忙しく働く私たち大人の世代に、無理なく続けられる健康ケアをお伝えします。

今はじめれば、身体は必ず健康的に変わります。

後半の人生も充実した毎日を送るために、はじめるなら今がチャンスです。

【会場】おだわら市民交流センターUMECO 会議室4
(小田原駅東口徒歩2分 旭丘高校前)

※施設内に有料駐車場及び有料駐輪場がございます。

【定員】各回20名(先着順)

【主催】小田原市/一般社団法人日本予防医療協会

【申込】小田原市役所 企画政策課

Tel:0465-33-1253

Mail:kikaku@city.odawara.kanagawa.jp →



動きやすいカジュアルな服装でどうぞ

■Step1 1月16日(土)13:30~16:30

・セミナー

「**高血圧を改善！最新の栄養学**」

・試食会

「**季節の野菜の美味しい食べ方**」



【メニュー】

- ・飲みやすい野菜スムージー
- ・地元の畑で育ったサラダ
- ・3種の健康ドレッシング
- ・野菜でつくる彩りピラフ ほか

■Step2 2月20日(土)13:30~16:30

・セミナー

「**食と運動でメディカル・ダイエット**」

・試食会

「**利きワインと健康的なおつまみ**」

・運動講座

「**代謝を高める美ウォーキング**」

専門講師が全体の視点から教える正しい歩き方を学んで、
颯爽とカッコよく歩いてみましょう。通勤時間が運動タイムに変わります！



【メニュー】

- ・健康ワインを見つける試飲会
- ・数種のチーズ食べ比べ
- ・ナッツ&ドライフルーツ
- ・ローストビーフorポーク ほか



【講師】 ささき ともみ氏
骨盤調整や安眠サポートなどに効果的な訪問整体を運営。
同時に、美ウォーキング講座等を小田原アリーナにて担当している。

■Step3 3月12日(土)13:30~16:30

・セミナー

「**発酵食品で若返りスイッチON！**」

・試食会

「**カラダに優しい栄養満点スイーツ**」



【メニュー】

- ・RAWチョコブラウニー
- ・和スイーツ！きびだんご
- ・6種の地元産こだわり味噌
- ・さらりと飲みやすい甘酒 ほか

各回、“アフター・パーティ”を開催！

講師や参加者のみなさまと一緒に、気になるテーマについて自由に話してみませんか？参加者同士の情報交換で、あなたに合った健康法も見つかります。

【対象】希望者のみ(当日のお申込を承ります)

【会場】市内のお勧めレストランにて

【会費】500円~1,000円程度(お一人ずつのご精算です)

【時間】講座後、16:30頃から1時間程度

【アクセス】UMECO 小田原市栄町1-1-27

