

目からウロコの



ココロもカラダも元気に…



栄養学講座



～病気にならないカラダを作りましょう～

in 手のひらに太陽の家

私たちのカラダは、毎日休みなく繊細な仕事を全力でこなしてくれていますが、もし間違った使い方を続けると、どこかがおかしくなってきます。

“病気にならないカラダの使い方”を、酸素、体温、水、血液、腸内細菌…などの多角的な知識を元に竹井真澄先生がアドバイス。

講演会やお料理教室等で全国各地を飛び回る竹井先生の講座はいつも大反響。

ぜひ、ご家族やお友達を誘ってお越し下さい。

その後の会話が弾むこと間違い無しです♪

■ 日時

2014年1月24日（金）・25日（土）

10時～15時（※25日のみ託児付き）

■ 参加費 3,000円（1日・昼食付き）

■ 定員 先着10名（各日）

■ 会場

手のひらに太陽の家

（宮城県登米市登米町寺池辺室山 17-1）



～プログラムについて～

24日（金）・25日（土）とも同じ内容の初心者向けプログラムを行います。

昼食は竹井先生の指導のもと、参加者全員で作ります。

25日は託児として森のようちえんを特別に無料で体験することが出来ます。

（通常は参加費をいただいています。）

乳児の託児も行っています。

■ 講師 ■

竹井真澄先生
たけい ますみ



大手食品会社に勤務後、料理教師となる。結婚後ペンション経営の傍ら大学の講師を務める。しかし、20代後半に難病を発症、阪半身不随による車いす生活、極度の物忘れなどの闘病生活を経験。加えて、自分の息子の病気等もきっかけとなり、医学への理解を深め、家庭を持ちながら東京大学大学院を卒業（農学・薬学・医学の分野を終了）。

数年間、オリンピックやサッカー日本代表選手、プロ野球選手等の栄養指導に従事。

農学博士・血液診断し・代謝栄養病態学研究員、調理師、管理栄養士、微生物研究員、ハーブコーディネーター

～会場へのアクセス～

とよま総合支所・とよま蔵ジヤムのすぐ後ろ。三陸自動車道登米ICから5分。



■ お問い合わせ・申し込みは手のひらに太陽の家まで ■

〒987-0702 宮城県登米市登米町寺池辺室山 17-1

電話：0220-23-9755 メール：info@taiyounoie.org