

## 6

## 食とストレッチで整える「更年期」

9月10日 木曜日 10:00~11:30

託児あり

9月17日 木曜日 10:00~13:00

遅刻は他の受講者の迷惑となりますので遅れずにお越しください。調理実習回の15分以上の遅刻は欠席扱いとさせていただきます。

講師 管理栄養士・公認スポーツ栄養士 <sup>うしま</sup>牛島 <sup>ちはる</sup>千春 ほか補助講師1人

女性の心と体のゆらぎの時期「更年期」。なんとなく不調が続く…疲れやすい、眠れない、太りやすくなった。こんな症状「年齢だから仕方ない」とガマンしていませんか。

この講座では、「ストレッチ」「調理実習」「座学」の3つを通して、無理なく続けられる更年期女性特有の不調を整えるためのケアをお伝えします。

これからの人生を心地よく過ごすための“土台づくり”へ！

回	月/日	講座内容
1	9/10	【ストレッチ 外側から巡りを良くする】 自律神経を整え血流を改善するセルフストレッチ
2	9/17	【調理実習 食事で内側から整える～作りおきできるおかず～】 「大豆とひじきの和風ハンバーグ」「蒸し野菜サラダ」「人参ドレッシング」「しらたき明太」「雑穀米」「甘酒ベリースムージー」 【座学 女性のカラダの変化を知る】 女性の体の変化や不調の原因、自律神経、食事のポイントなど

## ◆持ち物・服装

9/10:ヨガマット(バスタオル可)、フェイスタオル、飲み物(水分補給用)、動きやすい服装

9/17:食べきれなかった料理を持ち帰る容器・袋・ラップなどをお持ちください(貸出用はありません)。手さげ袋、保冷剤、エプロン、ふきん(3~5枚程度)、台ふきん(1枚)、筆記用具、マスク

※実習で作った料理は講座時間中に試食します。

※欠席した場合、資料のみのお渡しとなります。(資料がない場合もあります。)

※調理室は土足禁止のため、備え付けのスリッパに履き替えをお願いします。

※講座の妨げになりますので、香水や香りの強い整髪料などの使用はご遠慮ください。

定員 12人

費用 3,300円 【内訳】受講料1,300円、教材費2,000円

会場 9/10:サンライブ2階 研修室兼軽運動室  
9/17:サンライブ3階 調理実習室



## 講師プロフィール

管理栄養士・公認スポーツ栄養士

牛島 千春（うしじま ちはる）

大学、専門学校、高校非常勤講師。スポーツ栄養、食育、臨床栄養、ブライダル、スポーツ選手栄養サポートなど行っている。

健康と美容のための食事を、楽しくおいしく学べる料理教室を目指しています。

ストレッチやリラクゼーション等施術を取り入れ、体の内側と外側からのケアを行っています。

