

後悔しない

いきいき未来

を作る

食べ方

事前申込不要
参加無料

動き方



講師
國枝 加誉
(管理栄養士)

市民向けセミナー&アプリ登録相談会

のべおか健康マイレージ&のべおか健康長寿ポイント対象イベント

2021.11/13.14

延岡市役所
2F 講堂(14日のみ)
1F 市民スペース

13日

1F市民スペース
定員15名

14:00- 15:00- 16:00- (各30分)

食健康フチ講義&フリートーク/アプリ登録相談会

14日

2F 講堂
定員100名

11:00-11:40 第一部「骨と筋肉を守る」編

11:40-12:00 アプリ登録相談会

14:00-14:40 第二部「生活習慣病を遠ざける」編

14:40-15:00 アプリ登録相談会

日常の食べ方と動き方をワンポイント見直すことで、健康的な生活が送れるコツを医療機関での経験が豊富な管理栄養士がお話します。また毎日の生活データをスマホに入れて、健康を維持管理できるアプリ「ウィズウェルネス」のご紹介と登録推進も行ないます。

國枝 加誉氏 (くにえだ かよ) 略歴

管理栄養士、健康食育シニアマスター。同志社女子大学 生活科学部食物栄養学科 管理栄養士専攻卒業。17歳でやせの2型糖尿病を発症し食健康の重要性を体感、管理栄養士の道へ進む。「生活習慣病の発症と重症化」双方の予防に重点を置き、医療機関での栄養相談や、全国各地で講演・セミナー多数。執筆や栄養士の教育などでも幅広く活躍。