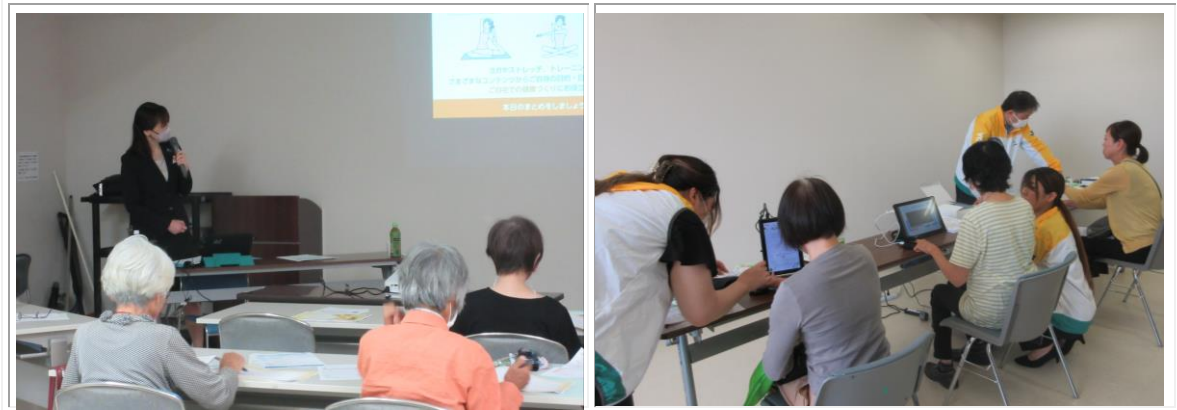


## シニアスクールⅠ

女性のための健康づくり栄養講座  
～いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から健康に～



### <日時・場所>

令和5年7月21日（金）10：00～11：30 となめ市民交流センター

### <講師>

中根 美喜恵さん（明治安田生命保険相互会社刈谷支社 チーフコンシェルジュ）

### <参加者>

11人（市内在住又は在勤の55歳以上の人）

### <事業内容>

・秘められた野菜のチカラなど、クイズを交えて楽しく分かりやすく紹介した。肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは？野菜が持つ抗酸化力と抗糖化の仕組みや食べ方を紹介。みかけの年齢チェック等実施。

### <主な参加者の声>

- ・生活を見直し、意識するきっかけになります。できるだけ実行していこうと思います。
- ・自分の弱点に気をつけようと思いました。自分の食生活が老化につながりかねないので、生活習慣に気をつけようと思いました。