



健康ひょうご21県民運動

## 加西市連合婦人会

事業名 健康料理教室「家族の健康のために薬膳を学ぶ」・「みんなで学ぼう！体の不思議」

日時 令和元年12月25日 10:00~14:00

内容 加西市連合婦人会では、女性団体としての視点をもって、健康づくりの支援活動に取り組んでいます。今回は、小学3年生から大人を対象に一般参加者を募り、健康料理教室を開催しました。料理教室は、国際薬膳調理師の渡部氏を招き、薬膳料理をテーマに調理実習を行い、食と健康について随時講義をいただきました。後半の健康講座では、市保健師の國増氏を招き、口腔ケアも含め、体と病気、健康についてわかりやすい解説をいただきました。参加者は、食と健康、体のケアと健康維持について、新たな知見を学び、健康に対する意識を高めることができました。



報告者：森