

令和5年度
北辰大学 第6回学習会
☆ 事業報告 ☆

日時 令和5年10月11日(水) 10:00～

場所 五所川原市中央公民館 大ホール

参加人数 87人

演題 「健康づくりのキーワードは?～食と運動～」

講師 有限会社 渋谷種苗店 代表取締役 社長 渋谷 幸雄 氏



講師のお話がユーモアがありとても聞きやすく、人を引き付けるような話し方がとても受講生に好評でした。また、今回の講演の内容がとても身近な健康のための食と運動のことであったため、真剣にメモを取りながら話を聞いていました。

特に、青森県特産のにんにくと長いもについては、大切な栄養を逃さない調理方法でいただくことを丁寧に教えてくださいました。ほかの野菜についても教えていただきましたが、青森県の特産品は手に入りやすいので、ぜひとも継続して食事に取り入れ、健康寿命を延ばしていきたいと感じました。

渋谷様には、令和元年に講師をしていただいています、今回新たな情報を取り入れてお話をしてくださいました。受講生にとって、とても有意義な時間となりました。



【学習会の様子】

