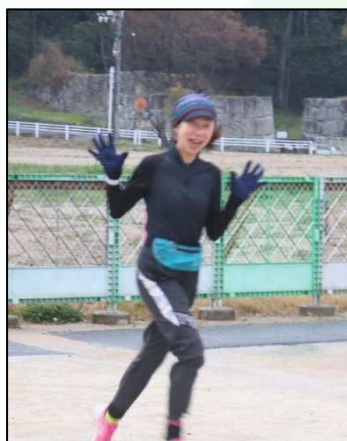


動画
配信

健康的な手抜きご飯

「年を取っても健康な体でいたい!」と思いつつも、「そのために手の込んだ食事を作るのは、ちょっと面倒だな」と思っている方も多いと思います。この講座では、栄養に配慮した手抜きごはんをご紹介しますので、お手軽に健康な体をつくりたい方はぜひご視聴ください。

配信期間	2024年 11月14日(木) ~ 11月20日(水)
視聴時間	約1時間
対象	愛媛県民一般(介護職等専門職の方も受講できます。)
実費	無料
講師	管理栄養士 松本 孝子 先生
申込方法	ホームページから
受付締切	2024年11月7日(木)まで受付



大学卒業後、食品会社商品開発部や製薬会社新薬開発部で勤務。その後、出産を機に10年間専業主婦、兼、熱心な市民ランナー。1996年の北海道マラソンで2時間50分53秒の自己ベスト記録(当時の愛媛県記録)を達成。2000年に故郷松山に帰りフリーの管理栄養士として栄養指導、保健指導に携わる。

一番の楽しみはジョギング教室のコーチとしておしゃべりしながら走ること。「食べること」と「運動」を楽しんで元気に長生きしましょう。



“ みんなで学ぼう介護のいろは ”

〈お問い合わせ先〉

愛媛県在宅介護研修センター(愛称: **愛ケア**)

〒791-0122 松山市末町甲9番地1

TEL: 089-914-0721 FAX: 089-914-0732

(ホームページ) <https://ehime-zaitakukaigo.com/>



- * 受付締切後、IDとパスワードをメールで送付いたします。メールが受信できるよう「ehime-zaitakukaigo.com」のドメインをあらかじめ登録してください。
- * 受付状況についてお知りになりたい方は、当センターまでお問い合わせ下さい。
- * 受講申込フォームにご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。