

～認知症も怖くない～ グルメリポーターの

# 役に立つ食の話と 簡単健康法



平成  
30年

8/26(日) 14:00～  
15:45 (開場 13:30)

見附市文化ホール **アルカディア** 小ホール

「中高年の食育」として世界中を食べて来たグルメリポーターが薦める中高年のための「これからの食べ方と食べ物」について導入部から入っていき、そして、積極的に健康人生を歩む為に「絶対に認知症にならない為の情報と今すぐ出来るカンタン健康法」を教えます。皆さんに実践して頂くよう、立ち上がったたり、座ったまま手足を動かしてやってみます。毎日できること、毎日の台所・食卓・スーパーで役に立つこと、人に迷惑を掛けず、ずっと現役で元気に生きてゆきたい皆様へお送りします。

菊田 あや子氏

経歴

山口県下関市出身、日本大学芸術学部放送学科在学中にラジオ生放送の司会などプロとして芸能活動をスタート。

ワイドショーのリポーターで全国を飛び回り、90年代のグルメブーム以降、「日本一食べている女子リポーター」となりグリル・温泉・旅番組では、持ち前の明るいキャラクターで活躍している。【BSN新潟放送・毎週土曜12時～なじラテ】の司会者として新潟で人気を博す。

先着 **250名**  
7月1日より  
整理券配布

**入場無料**

【主催】社会福祉法人 見附福祉会 【後援】見附市

整理券の配布・  
お問い合わせは

社会福祉法人 見附福祉会

特別養護老人ホーム 大平園 ☎0258-63-3500  
特別養護老人ホーム フローラ ☎0258-89-5880  
デイサービスセンター 坂井園 ☎0258-61-2065  
養護老人ホーム 龍宮荘 ☎0258-62-1087  
ケアガーデン 新幸 ☎0258-86-6775