

市民大楽まなびーな

年間テーマ「家庭の食生活のあい方」

第5回「抗酸化食品を 食べて健康に！」

- 日時：2017年8月19日（土）10:00～13:00（受付 9:30～）
- 場所：茅ヶ崎市ハマミーナまなびプラザ 2階会議室
- 申し込み先（問い合わせ）：7月24日（月）より
茅ヶ崎市文化生涯学習課生涯学習担当 ☎0467（82）1111（代表）

◆プログラム

1. 講演 **抗酸化食品を食べて健康に！**
文教大学健康栄養学部 教授 井上節子
2. 講演 **タマネギ外皮摂取が脳中セロトニンに与える影響**
文教大学 健康栄養学部4年：神林美樹
3. 講演 **タマネギ外皮に含まれるケルセチンの効用紹介**
文教大学 健康栄養学部4年：高尾茉帆
4. **抗酸化食品についての懇談会**：参加者と文教大学ATOM会員

- 募集人数：30人
- 参加費：無料
- 持ち物：特になし（筆記用具）



茅ヶ崎駅より神奈川中央交通バス
北口茅31・茅35、南口茅33・茅37
「団地中央」バス停下車すぐ



ご来場お待ち
しております♪

