

# どうなの？ あなたの 食事

part  
2



## 司会

明石市医師会 広報委員会 委員 **平林 まり**氏

## 第1部 基調講演

### 『元気な脳を作る賢食術とは？』

—健康寿命は自分で延ばせる—

座長 明石市医師会 広報委員会 委員 **橋本 寛**氏

演者 武庫川女子大学 国際健康開発研究所 **家森 幸男**氏

## 第2部 紙芝居による事例紹介

## 第3部 シンポジウム

### 『楽しく食べて健康長寿』

座長 明石市医師会 副会長 **鈴木光太郎**氏

武庫川女子大学 国際健康開発研究所 **家森 幸男**氏

石田内科循環器科 院長 **石田 義裕**氏

あかし保健所 健康推進課 栄養士 **小島 真恵**氏

地域総合支援センター 課長 **日高 美幸**氏

## 質疑応答

日時

令和5年 **10月14日** 土

午後2時～午後4時30分(開場 午後1時より)

参加費無料

手話通訳あり

会場

明石市立市民会館 中ホール

〒673-0883 兵庫県明石市中崎1丁目3-1 TEL.078-912-1234



※お越しの際は、必ず公共交通機関をご利用ください。無料駐車場はございません。

## 参加申込 \*参加無料ですが事前に申込みが必要です。

- Webでお申込みの場合 .....  
右記QRコードを読み込んでいただくと、申込フォームが開きます。
- 官製ハガキでお申込みの場合 .....  
官製ハガキに、①郵便番号 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④電話番号 と「食事や栄養」に関するご質問があればご記入の上、右記宛先へお申込みください。  
【ご注意】なお、個別事例についてのご質問は、お受けできませんので、あらかじめご了承ください。
- FAXでお申込みの場合 .....  
FAX.078-938-0898(裏面の申込み用紙をご利用ください)



定員 **450**名(先着順)

※お申込み締切り後、入場整理券を送付させていただきますので、各自でお申込みをお願いいたします。  
なお、定員を超えた場合はその旨通知いたします。

- 宛先 .....  
〒674-0063 明石市大久保町八木743-33  
明石市医師会「第25回 明石市民フォーラム」係へ
- 締め切り .....  
令和5年 **9月16日** 土 必着
- お問い合わせ 明石市医師会 TEL.078-920-8739