

食事編

# 大人のための 筋 未来づくり講座

ライフワークは「作物と腸内環境から作られる理想的な〇〇〇」

毎朝、歓喜（8割）と落胆（2割）の日々がつづいています

現職時代は、畑作物・野菜の栽培のプロとして農業者を支援してきました。しかし健康に対する野菜本来の魅力・力についてはあまり気にしていませんでした。きっかけは、医者から言われた「糖尿病ですよ！！」そこから食に関する勉強をして、医者から「糖尿病ではないですね！」と言われるまでの1か月間実践した経験をお話します。

10月20日（金） 14:00~15:00

花川北コミュニティセンター 会議室

講師 臼澤 茂明さん（元北海道農業改良普及センター 普及指導員）  
普及指導員とは…農業者に直接接して、農業技術の指導を行ったり、経営相談に応じたり、農業に関する情報を提供し農業者の皆さんの農業技術や経営を向上するための支援を専門とする、国家資格をもった都道府県の職員です。

定員 20名

費用 300円（コーヒー又はお茶付き）

申込み 10月13日（金）まで

申込・問合せ 市民活動情報センター ぽぼらーと

TEL 0133-77-7070（火～土・10:00～17:00）

休館日（日曜・祝日・第2第4月曜日）



主催  
・  
問合せ

石狩市市民活動情報センター ぽぼらーと  
（指定管理者 NPO法人ひとまちつなぎ石狩）  
TEL 0133-77-7070 FAX 0133-77-7071  
HP <http://popolart.sakura.ne.jp>