

# 講座名 なごやか市民教室 講座番号 48

## 食生活を変えればカラダが元気になる！

2023年（令和5年）なごやか市民教室では下記の通り講座を開講いたします。  
つきましては、受講生様を20名様限定で募集させていただきます。

No.	日時	講義テーマ
①	2023年1月30日(月) 10:00～11:30	「生活習慣病とは」
②	2023年2月6日(月) 10:00～11:30	「野菜パワーで病を克服」
③	2023年2月13日(月) 10:00～11:30	「菜食生活から見えてくるもの」

※3講座連続となっております、1回ずつの単独講座ではございません。



### 講師：井川博之 氏

#### ☆保有資格

健康管理士（日本成人病予防協会）  
健康管理能力検定1級（文部科学省後援）  
野菜ソムリエ（日本野菜ソムリエ協会）  
日本糖質制限医療推進協会会員

#### ☆趣味

大衆演劇研究家（笑）  
健康管理・野菜に関して発信するYouTuberでもある。  
登録者150人超えYoutubeチャンネル  
「中高年のしるべ 井川博之」で配信中！  
大阪生まれの大阪育ち。現在、名古屋市在住。



●会場 東生涯学習センター（第2集会室）

●受講料 1,500円（全3回）

●定員 20名

※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。

●締め切り 2022年11月7日(月)まで

●持ち物 ノート・筆記用具

●会場電話番号 052-932-4881

●会場住所 名古屋市東区葵1丁目3-21

※地下鉄東山線「新栄町駅」1番出口より北へ徒歩5分

### 講師よりひとこと

20代の頃から健康管理や予防医学に興味がありました。中年以降、肥満、高血圧、糖尿病、花粉症等々を患いましたが、菜食（野菜を中心とした食事）で改善。現代人の多くは心身に何らかの不調を抱えています。ご自身だけではなく、ご家族の健康にも思いをはせながら、受講していただければ幸いです。

### お問い合わせ先

なごやか市民教室 事務局  
TEL 052-321-1579