

第3回教養講座 案内

日 時 令和7年9月29日(月) 10:00～11:30

場 所 リージョンプラザ 文化ホール

演 題 「食のなるほど発見セミナー」

① チョコレートの世界へようこそ

② 命を守る“水”を見直そう！水分補給

講 師 株式会社 明治
藤 山 香 織 先生

内 容

① チョコレートの世界へようこそ

原料となる「カカオ」の生産やチョコレートの製造、歴史、カカオ農家支援など、知られざるチョコレートの世界を紹介していただきます。

② 命を守る“水”を見直そう！水分補給

夏に限らず体からは、気づかないうちに多くの水分が失われています。
水分補給のコツ、食事からの水分摂取の重要性をお伝えしていただきます。

食についての新たな気づきを得ることで「健康な食生活」への関心を高める内容になっています。毎日の過ごし方を見直すきっかけとして、是非とも参加をしてください。

当日受付は混み合いますので、事前に参加の手続きを事務局で行ってください。

(お土産の数を把握する必要があるので必ず事前に申込をしてください。)

*** 駐車場は円一町駐車場を使用してください。**

(駐車券をお持ちください。受付で2時間分の無料手続きをします。)