３－（２）ア

**<申込先>　　申込期限 ： 令和５年９月１９日（火）１６時まで**

（公社）東村山市体育協会 　事務局　田所　行き

ＦＡＸ番号 ： ０４２－３９８－５５４３

ｅメール　ht-no1@beach.ocn.ne.jp

東京都シニアスポーツ振興事業　講演会

参　　加　　申　　込　　書

**日　時：令和５年９月２３日（祝土） １０：００～１２：００**

**会　場：東村山市民スポーツセンター　大会議室　（９：３０受付始）**

**＊大人気の西村一弘先生　食べて勝つ！　シリーズ第５弾**

* **テーマ　「健康寿命を延伸させる食事」**

**講　師　　駒沢女子大学教授　西村一弘　先生**

**＊裏面に講師紹介があります。**

|  |
| --- |
| 所　属　団　体　名 |
|  |

※年齢は、ざっくりで結構です。４０代、５０代とお書きください。

※電話は緊急時に連絡をさせていただくもので、事業終了時に適切に処分をいたします。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ※年齢 | ※電話 | お名前 |
| １ |  |  |  |
| ２ |  |  |  |
| ３ |  |  |  |

**※　この用紙は、体育協会ホームページからダウンロードできます。**

**※　当日マスク着用は任意とさせていただいております。**

**※　会場入り口での手指の消毒をお願いいたします。**

**講師紹介　西村一弘　先生**

**駒沢女子大学　人間健康学部　健康栄養学科　教授**

**社会福祉法人　緑風会　緑風荘病院　運営顧問**

**公益社団法人　東京都栄養士会　会長**

**公益社団法人　日本栄養士会常任理事　医療事業部企画運営副委員長**

**日本糖尿病学会　評議員**

**第２４期　東村山市スポーツ推進審議会委員**

糖尿病の栄養療法における第一人者であり、栄養療法をさらに発展させるべく精力的に活動されておられます。介護施設や老人ホーム、リハビリ施設などを対象にした「高齢者の食と栄養」では専門家を対象としたセミナーの講師を務め、[フレイル](https://www.minnanokaigo.com/guide/life/meal/)予防や栄養の摂れた食事の重要性を発信されておられます。

難しい内容を非常に分かりやすくご講演いただけるため、人気の高い先生です。そのため本協会会員から西村先生のご講演をシリーズ化して欲しいとの強い要望を受け、西村一弘先生の「食べて勝つ！シリーズ」として４年目を迎えております。先生は連絡を取ることも困難を要するほど超ご多用の先生でいらっしゃいます。

ここにお集まりの皆様は、幸運な方々です。

今回は、**健康寿命を延伸する食事**と題してのご講演をいただきます。

先生のご提案される食事は、単に栄養がある、体に良い　だけではなく、美味しくなければ食事ではない。という観点から発信されておられます。美味しいから続けれられる。続けられるから健康を維持できる訳です。

本日は、人生１００年時代を健康で楽しく生活できる知恵を持って帰ってください。