

食べる

ストレスケア



《講師》

JASCA 理事長
美野田 啓二

《ZOOM日時》

11月1日(土) 15:00~16:00

はじめての方も
大歓迎!

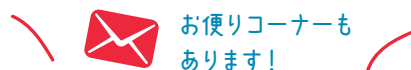


- 《会場》 各 BTU スクールまたは参加者のご自宅【遠隔】
《対象者》 BTU が初めての方大歓迎です!
(在学生、修了生、卒業生も参加可)
《聴講方法》 zoom のみ

秋は、食べものが美味しく感じる季節。でも、ストレスがたまると「何を食べても味がしない…」と感じたり、逆に、つい食べすぎてしまい体に負担がかかってしまうことは、ありませんか?

今回の「ふれあい広場」では、食欲と脳の関係を、「ストレスケア」の視点からやさしく紐解きます。

ストレスを感じたとき、どんな食べ方が心をほぐしてくれるのか、嫌な気分のところを落ち着かせてくれる食事方法や、江戸時代の食事風景から学ぶ「目で楽しむ食卓」など、食べることの奥深さを、こころとからだの両面からやさしく見つめ直し、参加者の皆様と一緒に考えていく60分にしたいと考えております。



お便利コーナーも
あります!

当日の内容

- ストレスを感じた時の心をほぐす食べ方
 - 「まずい」と「おいしい」どちらも脳にいい?
 - 偏食と認知症の関係
 - 目で見て、楽しむ食卓
 - 毎日がイキイキする「食べるストレスケア」
- …などに焦点をあてていきます。



皆様のご参加お待ちしております!
内容は変更になる場合があります。

《アプリ申込受付期間》

10月9日~11月1日まで

《メールからのお申込みや
理事長への質問やお便りは》 10月27日までにメールで受け付けております。
前回の感想や質問もお待ちしております!

《申込み先》 BTU アプリからまたはメールからお申込みください。

BTU アプリ



インストールはこちら



「研修会お申込み」を
タップして「ふれあい広場」
にお申込みください。

必ず予約完了まで行ってください

事務局メールアドレス



info@jasca-btu.or.jp

Instagram

是非フォローしてください!



btu_38th

Instagramの生配信はありません。

