

桑名高校 P T A 企画

美しく健康であるために

無料

## ～ローフードと運動のすすめ～

安全な食と健康な体づくりについて講座を開催します !!!

- ◇ ローフードで何？
- ◇ 子供の食事と健康について考えてみたい。
- ◇ 女性としての美への追求や運動の大切さも知ってみたい。 と思っている方は是非!

◆日 時 7月19日(土) 午後2時 (受付: 午後1時30分～)

◆場 所 大山田コミュニティプラザ中会議室

◆講 師 丹羽なほ子さん

- ・ローフードマイスター ・丹羽農園で野菜作り
- ・モデル (CM、スチール写真でご活躍)
- ・名古屋ウィメンズマラソン公式HPコラム掲載
- ・アイアンマン日本代表 (2013 入賞大会)

(HP「丹羽なほ子オフィシャルブログ」も見てね)



大学卒業後に精神保健学を学び、セルフケアについて追求していく。

7年前にトライアスロンを始め、トレーニングを続けるうちに食の大切さを実感し、ローフードマイスター講師の資格を取得。食事x運動によってココロとカラダのバランスがとれていく中で、「食べたいものは作る」という発想から、野菜作りや無添加ジャム作りをしている。“natural”フードをたくさん食べて“active”なライフスタイルを提案する【naturactive】のチューターとして活動中

参加をご希望の方は、下記の申込用紙に記入の上、7月4日(金)までに、担任経由で教頭先生へご提出ください。生徒の参加も歓迎します。

**※講座修了後(午後3時10分頃から)茶話会を予定しています。(保護者のみ任意参加)**

(テーマ: 募集中) 今の桑名高校の様子や悩み事など自由に語り合いましょ。

お問い合わせは、桑名高校 山添教頭、伊藤教頭まで (0594-22-5226)

桑名高校 P T A 「美しく健康であるために」参加申込書 (7/4締切)

年 組 生徒氏名

該当する方に○→ 保護者・生徒 保護者・生徒

参加者氏名 ① ②

茶話会(保護者のみ)への参加 ①参加する ②参加しない

※茶話会でのテーマを募集します。ぜひ、ご記入ください。