



第2回 講演会 ご案内

人生100年時代を 健康で楽しく 過ごすには



75歳…→私もま～だ挑戦中!!

* 日時 令和8年 **2月27** (金) 13:30 ~ 15:00

* 場所 くまもと交流館パレア 10F パレアホール

* 講師 **大塚雄子氏** 管理栄養士
介護支援専門員 (ケアマネジャー)



Facebook (Yuko Otsuka)

県立第一高校卒業、東京農業大学短期大学栄養科卒業。熊本市の病院と老健施設で33年間定年まで、管理栄養士として働く。その後ピースボートで、世界一周の船旅をする。その後JICA日系社会シニアボランティアとして5年間ブラジル(サンパウロ3年、ベレン2年)に派遣され、栄養改善と和食の普及を行う。現在は、「ゆーこの健康料理教室」を月1~2回開催している。

〈ボランティア活動〉・食生活改善推進員(ヘルスメイト)
・NPO法人Discovery熊本(観光ガイド)
・糖尿病や肥満の方の食品交換表の勉強会

〈趣味〉肥後古流茶道小堀家48年(月1回)/俳句(月2回)
短歌(月1回)/ゴスペル(月1~2回)/なぎなた(週2回)…他



※ 下記をご記入の上、**2/19(木)**までに **FAX** を
頂きますようお願いいたします。

申込み先FAX **3 5 3-2 5 5 6**

令和8年2月27日(金)		講演会申込書/当日出席票		HP
会社名		TEL		
所在地		FAX		
お名前 <small>参加者フルネームを記入</small>		参加人数		名



当申込書は、当日受付にご提出ください