

入場無料 事前申込み必要

# 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(ヘルスマイト)  
・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 353-2556

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 参加者フルネームを記入		参加人数	
			名



当申込書は、当日受付にご提出ください