

# みやぎ食育コーディネーター

| 氏名                | 市町村名 | 登録番号 |
|-------------------|------|------|
| 高橋 麻理子 (たかはし まりこ) | 仙台市  | 2117 |

|   |      |
|---|------|
| 所属する団体や資格等  |      |
| 栄養士，食生活改善指導担当者，(財)みやぎ婦人会館専任講師，介護予防運動サポーター，認知症サポーター  |      |
| 活動内容 (1 講話 2 料理教室・調理実習 3 エプロン着・紙芝居 4 イベント・講習会等企画 5 指導・相談 6 イベント補助・手伝い 7 体験・見学受入 8 その他 )   |      |
| <p>1 : 認知症の母と暮らして・・・ (母の介護の体験から認知症予防の食事と生活をお話します)</p> <p>1 : 毎日の健康は安全安心な食品から (自分の健康を守るために知っておきたい食品表示や食品中の放射性物質の情報をお話しします)</p> <p>1 : いつまでも若さを保つために (若さを保つために自分の体験談も含めてお話します。)</p> <p>2 : 炊飯器クッキング</p> <p>8 : 楽しくすっきり脳トレ運動 (頭がすっきり心がはればれしあわせ気分になるお話です)</p> <p>8 : 笑ってかんたんカロリー運動 (笑っている内に 200～300kcal の運動が身につきます)</p> |      |
| 食育活動実績  |      |
| 一言P R   |      |
| 活動地域  | 希望対象 |
| 宮城県内  | 限定なし |
| 活動可能日   |      |
| その他 (いつでも)  |      |
| その他   |      |

190208 更新

