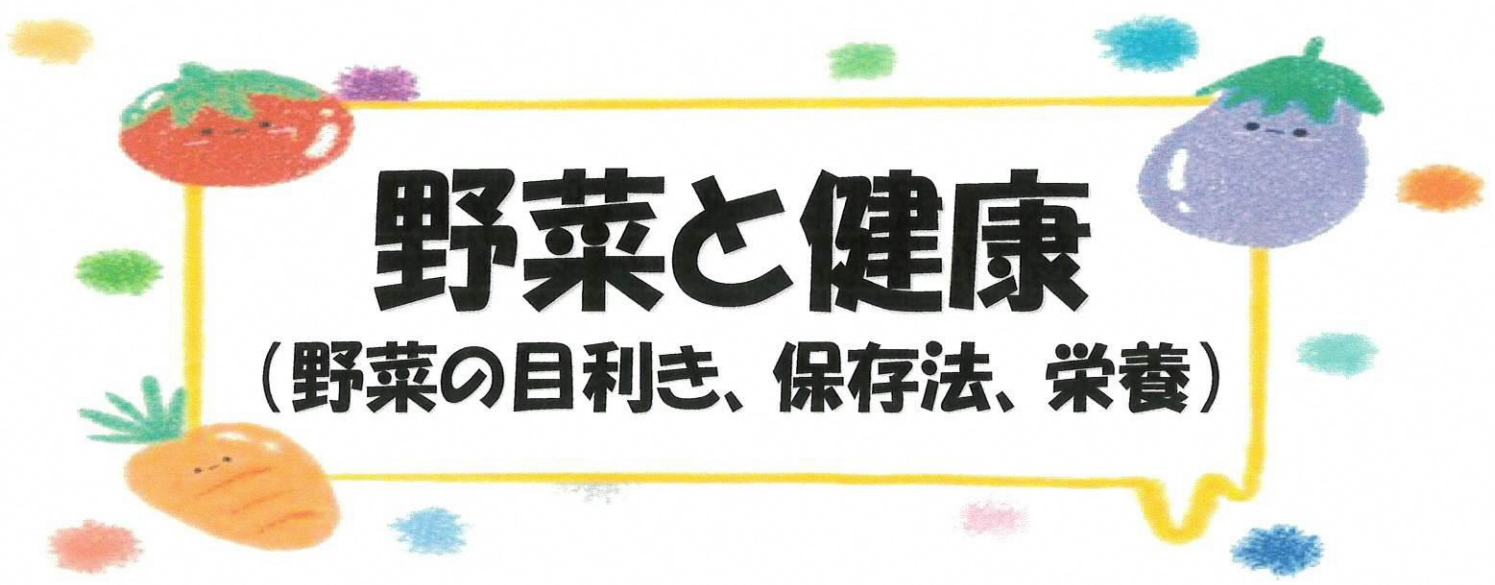




野菜と健康

(野菜の目利き、保存法、栄養)

野菜ソムリエ(野菜・果物の専門家)の資格を持つ有限会社渋谷種苗店取締役専務の渋谷扶美子氏をお迎えしての講座です。

野菜の知っておきたい「野菜の目利き、保存法、栄養」について学んでみましょう。
とても気さくなかたなので、気軽にお話をして、日々の食事にたくさんの野菜を取入れてみましょう。

【講 師】 有限会社 渋谷種苗店 取締役専務 渋谷 扶美子 氏

【日 時】 12月2日(火曜日) 10:00~12:00

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 2階 会議室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【対象/人員】 18歳以上/20人

【料 金】 無料

【準備物】 水分補給用飲料、筆記用具

【申込方法】 11/5(水)9時から開催場所へ電話または直接来館(先着)

12/2(火) 野菜と健康(野菜の目利き、保存法、栄養) 申込書			
氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

運動・認知機能データを「見える化」

健幸 aiちゃん体験

健幸 ai ちゃんは、カラダとココロの状態を「見える化」できる、セルフチェック型の測定装置です。タッチパネルによる簡単装置です。タッチパネルによる簡単操作で、身体と精神の両面からあなたの健康状態をチェックし、見える化できます。

【計測内容】①椅子からの立上りの素早さ ②音と光の点滅にあわせて足踏み
③色と文字に対する反応 ④光の点滅をタッチして精神的疲労度をみる

【講 師】 青森新都市病院 脳神経外科医長（脳機能R I センター長）

日浦 幹夫 氏

青森大学 社会学部 教授 船木 昭夫 氏

【日 時】 12月4日（木曜日）10：00～12：00

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 1 階 研修室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【対象/人員】 18 歳以上/10 人

【料 金】 無料

【準備物】 水分補給用飲料、筆記用具

【申込方法】 11/5(水) 9時から開催場所へ電話または直接来館（先着）



-----<切り取り線>-----

12/17(水) 運動・認知機能データを「見える化」健幸 ai ちゃん体験

申込書

氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。



青森市では、みなとまち・あおもり誕生400年記念事業として、令和7年「青森開港400年」。令和8年「青森まちづくり400年」の2か年に渡り、様々な記念イベントを企画、実施することとしています。これに関連し、当センターにおいては、青森の歴史を知る「青森、誕生」と題してお話をさせていただきます。

【講 師】 青森市民図書館 歴史資料室 室長 工藤 大輔 氏

【日 時】 12月5日（金曜日）10：00～12：00

【会 場】 青森市北部地区農村環境改善センター 2階 会議室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【対象/人員】 18歳以上/25人

【料 金】 無料

【準備物】 水分補給用飲料、筆記用具

【申込方法】 11/5(水)9時から開催場所へ電話または直接来館（先着）

-----<切り取り線>-----

12/5(金) 青森の歴史を知る「青森、誕生」申込書			
氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。

地域に伝わる 郷土料理



受け継がれる郷土料理には、地域の歴史や文化があります。山谷先生と一緒に、青森県の郷土料理を学んでみましょう。

【講師】 食生活改善推進員連絡協議会 会長 山谷 詠子 氏

【日時】 12月11日（木） 10:00～13:00

【会場】 青森市北部地区農村環境改善センター 1階 調理実習室・研修室

青森市奥内字宮田41-3 ☎ 017-754-2244

【対象/人員】 18歳以上/12人

【料金】 1,000円

【準備物】 エプロン、三角巾、ふきん、調理用手袋（お持ちのかた持参）、
水分補給用飲料、筆記用具

【申込方法】 11/5(水) 9時から開催場所へ電話または直接来館（先着）

12/11（木） 地域に伝わる郷土料理 申込書			
氏 名		年 齢	
住 所		連絡先	

※諸事情により、日程の変更または中止となる場合がございます。