

# おいしい秋の健康づくり in イオンモール天童

主催：山形県・イオンモール天童

主管：公益社団法人 山形県スポーツ振興21世紀協会

場所：イオンモール天童 グリーンコート

10:30 開 会

10:35～

◇講演

「食事の組み合わせを知ればもっと身体が変わる！」

つつみ よしこ

講師 走るソムリエ 堤 佳子 先生

～野菜ソムリエ・アスリートフードマイスター～

資格：野菜ソムリエ・アスリートフードマイスター2級・  
ライフビューティーアドバイザー・温泉ソムリエ



“楽しく走ること”と“元気に走るためにしっかり  
食べること”を伝える活動をしています。

11:05～

◇健康に役立つ耳より情報

「かかりつけ薬剤師」の活用法

一般社団法人山形県薬剤師会 薬剤師

笹原朋子

健康的な食生活をすすめるポイント

公益社団法人山形県栄養士会 管理栄養士

田村明美

介護予防で健康づくり

一般社団法人山形県理学療法士会 理学療法士 長沼 誠



11:35～

◇身体が喜ぶ健康ストレッチ&若返りのトレーニング

株式会社モンテディオ山形 杉本泰寛(スポーツプログラマー)



開催日

10/29  
(土)

健康に関するポスター・パネルを

多数展示します！



○お問い合わせ先

公益社団法人 山形県スポーツ振興21世紀協会

〒994-0000 山形県天童市山王1番1号

TEL 023-666-8883 / FAX 023-666-8892 <http://www.montedio.or.jp>