

参加無料

*手話通訳・要約筆記
対応いたします。

四日市市障害者福祉センター

障害者福祉講座

食を通して「心の健康」を考えよう!

～発達障害専門の管理栄養士の視点から～

詳しくは裏面参照

日 時：令和7年1月11日(土)

午後 1:30～3:30 (受付1:00～)

場 所：四日市市総合会館 8階 視聴覚室

定 員：150名 ※定員に達し次第締め切り

申し込み：右の申し込みフォームから入力

その他は裏面参照



講師:小林 浩子先生

ハッピー食卓プラネット代表・管理栄養士

「発達凸凹アカデミー」 偏食と食事療法 講師

「子どもに食べる楽しさを伝えたい!」との思いで大学卒業後、保育園の栄養士として勤務。結婚後子育てに専念するも、子どもの偏食・発達障害・不登校と様々なことを経験。食事を整えることによって家族が元気になる体験を通し、同じようにお悩みの保護者の役に立ちたいと思い、2015年からフリーの管理栄養士として活動を開始。「食に感謝する気持ち、食べる楽しさ、作る喜び」とともに、食事で心もカラダも整うことを伝えている。現在は「発達凸凹アカデミー」偏食と食事療法講師、料理教室、レシピ開発、講演会講師、SNS発信、さらに健康的なお菓子販売等、多岐にわたり活動をしている。

<ハッピー食卓プラネット HP>



障害者福祉講座 食を通して「心の健康」を考えよう!

～発達障害専門の管理栄養士の視点から～

食事や腸内環境を整えることは、身体面の健康管理だけでなく、『心の健康』にも影響することをご存知でしょうか。食生活の偏りが、うつ病など精神的な不調のリスクとも関連することも示されており、精神科の領域でも注目されています。今回は、ご自身の経験からお子さんへの偏食対応や食事療法についての活動もされている小林先生をお招きし、『心の健康』をテーマに食の視点からのアプローチについてご講演いただきます。食事は誰もが生活上に必須なことです。障害に対するアプローチ方法だけではなく、子どもが毎日の食事を楽しむための「ヒント」や、少しの工夫で自分自身や大切なご家族の『心の健康』を保つことにつながる「学び」もあるのではないかと思います。一緒に学んでみませんか。

【申し込みについて】※下記のいずれかにてお申し込み下さい。

- 右の二次元コードを読み取り入力。
- 下の申し込み用紙に記入しFAXにて送付。
- 障害者福祉センターへ電話またはメール送信。



定員:150名
※定員に達し次第
締め切り

氏名	
所属名・団体名	
連絡先	電話: FAX: Mail:
その他	配慮が必要なことなどありましたら ご記入ください。

申し込み・問い合わせ

四日市市障害者福祉センター
TEL:059-354-8275 FAX:059-354-8426
MAIL:y-with@m3.cty-net.ne.jp