

健康づくりタウンをめざして

第3回 松前町

参加
無料

健康づくり フォーラム

食べる力をつけて人生100年時代の健康寿命を延ばす！

TVやYouTubeで話題！
イケメン料理研究家！
ベリッシモ・
フランチェスコさん



タレント・料理研究家
一児のママ！
真鍋 摩緒さん

愛媛在住の
料理研究家
中村 和憲さん



3人の料理研究家が
ステージで楽しく実演！
クッキングショー

親子でクッキング！
キッズ・
ラボ



松前町はたかまを
使用したパンと県内産
フルーツで作る！
フルーツ
サンド

※写真はイメージです



簡単
アイス
クリーム

※写真はイメージです



日時 **9月2日** 土

会場 **松前総合文化センター**
伊予郡松前町大字筒井633

9:30～16:00 <1部> 9:30～12:00 ステージイベント
<2部> 12:00～16:00 キッズラボ・各種イベント

イベント参加者には
まさき健康ポイント **40ポイント**進呈！

※事前申し込みまたは当日先着順の
ものがありますのでご注意ください。

※体調が良くない場合(発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)や同居家族などに感染症が疑われる人がいる場合は参加を見合わせてください。
※イベント内容は予告なく変更・中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。

健康づくりフォーラム



9:30~12:00

※事前申し込み

ベリッシモ・
フランチェスコさん

ステージイベント

- 9:30~ オープニング 令和5年度金婚者表彰式
- 10:10~ **クッキングショー**

3人の料理研究家が、美味しくくてカンタンに作れる朝食2種、お弁当、昼食、夕食のメニューを楽しく実演でご紹介します!



イタリア料理研究家・料理コンサルタント。イタリア料理研究会会長。現在は、料理教室・クッキングショー、食品開発、雑誌やテレビ、YouTubeなど多方面で活躍中!



真鍋 摩緒さん

『恋のから騒ぎ』11期生として2004年5月~2005年3月まで出演。現在は料理研究家、スポーツリポーター、旅・食レポート、イベントMC等で活躍。



中村 和憲さん

TV、ラジオ、イベント企画・出演をはじめ、料理監修、フードコーディネート、ワークショップ等を通して地域活性化事業に多く携わる。

13:00~14:15

キッズラボ①

30組限定 ※事前申し込み (HP・アプリのみ)

- 中村和憲 & 真鍋摩緒の **食育トークショー**
- いただきます、ごちそうさまの意味って?



- **親子de フルーツサンド作り**

初めてのフルーツサンドを一緒に作ろう!



※写真はイメージです

14:30~15:45

キッズラボ②

30組限定 ※事前申し込み (HP・アプリのみ)

- **みるぼん出張食育授業**

みるぼんと一緒に食育についてお勉強しよう! (対象:小学校低学年~)



- **簡単! アイスクリーム作り体験**

みんなで一緒にアイスクリームを作ってみよう!



※写真はイメージです

12:00~16:00

体験イベント

参加自由



- ストレスチェック ● 血管年齢測定
- 骨密度チェック ● 体組成測定
- 楽しく遊んで学ぼう! 対戦型カードゲーム「シャラケット」「さかるた」(学生団体ぎょしょっかーず)
- 噛むことで、健康を味わおう!(愛媛県歯科衛生士会)
- オリジナルふりかけを作ろう!(四国珍味商工協同組合)

クイズラリー

食にまつわるクイズラリーに挑戦してプレゼントをゲット!

レシビ解説付! **ベリッシモさん** トークショー

80名様限定 ● 13:30~

13:00~先着順にて受付開始

講師 土屋水産 **さかなのさばき方教室**

● 13:30~ ● 15:00~

(※各回10組) 12:00~先着順にて受付開始

下記のイベントは事前申し込みとなります。

- **ステージイベント** (定員450名)
- **キッズラボ①②** (定員各回30組/HP・アプリのみ)

定員を超えた場合は抽選といたします。

●事前申込先

南海放送ホームページ・アプリからご応募ください。

<http://www.rnb.co.jp>



【ハガキでの申し込みの場合】

・住所・代表者氏名(ふりがな)・電話番号・参加人数を記載の上、下記の宛先までご郵送ください。
〒790-8510 松山市本町1-1-1 南海放送松前町健康づくりフォーラム係

8/22 必着



イベント参加者には **まさき健康ポイント 40ポイント進呈!**



※イベント内容は予告なく変更・中止する場合がございます。あらかじめご了承ください。