

長寿教育事業

9月28日(水) 講演会 ～野菜の力のはなし～

講師・・中島 早苗 様 (野菜ソムリエ・ベジフルビューティーアドバイザー)

野菜ソムリエの中島早苗様による講演会を開催しました。

野菜のパワーを効率よく摂取できる食べ方や組み合わせなど、わかりやすく教えていただきました。最後には参加者全員でベジヤードのお弁当をいただきました。



11月16日(水) 講演会 ～お掃除セミナー～

講師・・八木 信人 様 (ダスキン福井西支店)

ダスキン八木信人様による講演会を開催しました。

年末にむけての簡単な掃除の方法を学びました。

