

ポールウォーキングと薬膳料理

～体を動かしたあとは、カラダにやさしい自然派薬膳料理～

目的 自然・健康志向の高まりの中で、緑とやさしい運動と食を組み合わせた健康づくりのための新たなイベントを開催し、県民の方が利用しやすい環境づくりを進める。

主催 福井県総合グリーンセンター

日時 平成 29 年 6 月 18 日 (日) 10:00～12:30

場所 坂井市丸岡町楽間 15 福井県総合グリーンセンター
ポールウォーキング：センター内
薬膳料理：ウッドハウス九頭竜 和室

内容 10:00～ 集合 (グリーンセンターウッドハウス九頭竜正面)
ポールを使ったウォーミングアップ
10:20～11:00 ポールウォーキング (休憩あり)
11:30～ 夏の薬膳料理、カラダにやさしい薬膳料理の話
夏の食材を使ったお弁当
盛夏の呉汁、雑穀ご飯、豚肉の冷茶しゃぶ、あじの春巻き、ラタトゥイユ、
トマト餃子、翡翠茄子
12:30 解散

ポールウォーキング指導：NPO 生涯体育学習振興機構 健康運動指導士 高木香織氏
料理監修：(株)東方健美研究所 新倉 久美子氏
調理：発酵薬膳料理 禅 ZEN 福井市文京 2-17-34

対象 一般県民 15 名程度 * 薬膳料理は 10 名まで (先着順)

参加費 ポールウォーキングと薬膳料理・・・2,000 円
ポールウォーキングのみ・・・無料
* ポールは 200 円で貸出可

ポールウォーキングとは・・・専用ポールを持って歩くだけで、少ない負担で運動効果の高いウォーキングが行える。上半身を積極的に動かす全身運動となり、通常ウォーキングよりも運動効果がアップするメリットがある。

薬膳料理とは・・・その土地でとれた、その季節にとれる旬のものを、食物のもつ性質を考えながら組み合わせ、日々の食事に取り入れ食べることで、健康につながる料理。