

冷蔵庫の中身を変えれば すべてがうまいくいく！

入場無料
予約不要

「あなたは半年前に食べたものでできている」の著者、村山彩氏を迎えた健康懇談会



プロフィール

1978年5月25日生まれ。体調を崩したことで健康管理に目覚め、野菜ソムリエとアスリートフードマイスターの資格取得。“身体を作る食”に向き合いながら、友人に誘われたことをきっかけにトライアスロンもスタート。3年目に出場したタテトラ（館山若潮トライアスロン）では見事優勝。“食と運動”で心身を立て直した知識と経験を活かし、テレビや雑誌などのメディアで活躍中。『食×運動＝豊かな心・健やかな体』をモットーに、食と運動を無理なく習慣化させるための仕組みづくりも提案している。著書に『あなたは半年前に食べたものでできている』（サンマーク出版）、『やせる冷蔵庫』（サンマーク出版）、『豆皿しあわせレシピ』（大和出版）。



講師 **村山彩**氏

平成29年 **9月24日** (日)

開演：10:00～12:00 (約2時間)

会場：館山市コミュニティセンター

館山市北条740-1 (TEL 0470-23-3111)

主催：館山市トライアスロン協会 (連絡先 090-3086-5326 黒川)

後援：館山市教育委員会

館山市トライアスロン協会は、2015年に館山のスポーツ文化を発展させるため南房総地域の有志が集まり結成されました。今年で3回目となる今回は、トライアスリートでありアスリートフードマイスターでもある村山彩さんを迎え、食と運動についてお話いただきます。