第51回

健康づくり講座

令和8年11月15日（日）
9:30～12:00（開場 9:00）

中頓別町民センター　大ホール
（講演 11:00～）

当日のスケジュール

9:00～	開　場
9:30～	体験コーナー
10:30～	竹本先生による体操
11:00～	講　演



【講師紹介】

北海道南富良野町生まれ。

日本初のワイド番組「どさんこワイド１７９」「奥様ここでもう一品」に毎日生出演し、料理を紹介して３５年、紹介数は8500品余にのぼる。それによるギネス記録保持者であり、自己の記録を更新中。

北海道の食材にこだわり、誰にでも作れる手軽な料理を紹介して独自のスタイルを確立し、幅広い年齢層に支持を得ている。

笑顔と軽快なトーク、明るいキャラクターが受け、NHK「あさイチ」や日本テレビの「全国女子アナＮＧ集」「ザ!鉄腕!ＤＡＳＨ!!」「火曜サプライズ」「有吉反省会」「秘密のケンミンSHOW」にも出演し全国的にも活躍の場を広げる。

現在、出演中のテレビの料理コーナーは再編集され日本全国・アジア各国でも放送中。 料理本、エッセイなども多数出版。今も活発に活動を続けている。

講演テーマ　**『食卓作りは国創り』**

講　師　料理研究家　**星澤　幸子 氏**

昨年に引き続き、**下川町の竹本先生**に体操ブロックを担当していただきます。
昨年も会場は笑顔と元気に包まれ、楽しく体を動かす時間になりました。
今年も無理なく楽しめる運動で、心も体もリフレッシュしましょう。
健康運動指導士など、さまざまな資格を持つ竹本先生が、子どもから
高齢者まで楽しめる健康づくりをお届けします。お気軽にご参加ください！



下川町　竹本礼子先生

送迎申込受付中！

送迎を希望される方は、11月4日（水）までに
介護福祉センターにご連絡ください。
電話　６－1995

主催：中頓別町