



# 食べることを考える 健康のためのそれぞれの食卓



開催日時：10月21日(土) 午前10時～正午

講師：山中 祥子 (やまなか さちこ) さん

立命館大学 食マネジメント学部助教

「食べる」ことは健康を決める要因のひとつであり、どのように食べるかはこれまでの食経験、すなわち「食卓の風景」が大きく影響しています。「食べる」ことには食事の準備も含まれ、これは自分のためだけでなく家族や親しい人のためということもあります。また食べることは単に生きるためだけではなく、誰かと食べる行為を共有することでより良い関係性を築くというような社会的側面もあります。この講座では、例えば食事の準備に関する性的役割や「誰かと楽しく」といった食べる状況に関する固定概念など、いわゆる食卓の風景に刷り込まれた「ねばならない」という概念を捉えなおす機会を提供します。健康はもちろん、ひとりひとりが食事を楽しみ、よりよく食べるための方法について一緒に考えてみましょう。



◇開催場所 ふらっと ねやがわ研修室

◇定員 35人(申込順)

◇参加費 無料

◇申込 電話・FAX・E-mail



◇保育あり 無料(要予約) 人数は2人～6人  
(生後6か月～就学前)

◇保育締切 10月17日(火)

## <問い合わせ・申込先>

寝屋川市立男女共同参画推進センター

「ふらっと ねやがわ」

TEL：072-800-5789 FAX：072-800-5489

〒572-0042

寝屋川市東大和町2番14号

(市立産業振興センター5階)

flat@office.city.neyagawa.osaka.jp

開所時間：午前9時～午後9時

(日曜日・祝日は午後5時30分まで)

休所日：第2日曜日・年末年始

