



体の中からキレイに

食から考える

サビない、コゲない

カラダ作り

<講師>  
料理&お菓子教室  
\*moon sound\*  
栄養士 藤澤久美 氏

何気ない生活習慣や食生活...  
もしかしたら、知らないうちに自分のカラダも  
どんどんサビたり、コゲたりしているかもしれません！  
『サビる』『コゲる』ってどういうこと？！  
普段の生活に取り入れられるポイントをお伝えします

～糖化について～  
糖尿病発症全国ワーストを  
脱却するための  
5つのポイント

↓日時↓ R3年3月12日(金)  
19:30～20:30

～酸化について～  
カラダがサビるとどうなる？  
COPDから考える  
カラダのリスク

↓日時↓ R3年3月26日(金)  
19:30～20:30

～チラシ設置場所～  
美馬町市民サービスセンター ・ 三好市役所三野支所  
つるぎ町役場本庁 ・ つるぎ町役場半田支所  
東みよし町役場三加茂庁舎 ・ 東みよし町役場三好庁舎 など

# 2 - 3月イベント情報

- ☆ 2月の展示 地震災害啓発展
- ☆ 3月の展示 住宅耐震啓発展



本館1フロビーにて、防災関連の展示や資料配布をしています!!

## 【イベント予約方法】

電話・LINEにてご予約を受け付けています!!  
(ご予約の際、氏名・電話番号などの情報が必要となります)

★ 星マークは「要予約」となります!!

ご家族・ご友人などお誘いあわせのうえ是非ご参加ください♡

※キャンセルされる場合はお早めにご連絡いただきますようご協力お願いいたします!!

## 徳島県立西部防災館

- ★住所★ 徳島県美馬市美馬町中島
- ★電話★ (0883)55-2425
- ★FAX★ (0883)55-2430
- ★開館時間★ 本館 9:00～17:00  
別館 9:00～22:00
- ★休館日★ 毎週月曜日(祝日は開館・翌平日休館)  
第1火曜日(祝日は開館)  
年末年始(12月28日～1月4日)
- ★ホームページ★ <http://seibu-bousai.jp>
- ★facebook★ <https://www.facebook.com/seibubousai/>
- ★LINE★ @tht2989s



ホームページ LINE@

