

令和の食養生学♪

1回の参加でも♪全回参加でもOK!

全6回シリーズ!

# 座学 & 実食 抗加齢・健康長寿について 学ぶ

## ウェルネス サポートサロン

### 目的

医師 武藤京子先生からの「食」に関する最新の話題と、レストランアオヤマのヘルシー料理のコラボ企画。

「ウェルネス」とは、積極的に心身の健康維持・増進を図ろうとする生活態度・行動のこと。

毎回、テーマに沿った座学と食事を提供し、老化・認知症を遅らせるために出来ることを学びます。

私たちが、みなさまの健康活動 = 「健活」を応援します!

### 座学



武藤 京子  
S54 東京女子医大卒業、第4内科入局  
S56 同医局退局 北部太田クリニック副院長  
H19 同診療所開院。非常勤医

H27、8月 水戸中央病院常勤医 内科部長  
H29、5月 健診センター百合が丘 医局長～現在に至る  
診療科目:内科一般、生活習慣病、消化器一般、健診業務  
認定:人間ドック健診専門医、ヘリコプターピロリ認定医  
糖尿病登録医、日医スポーツ健康認定医など

### 実食



### 青山 雅樹

赤塚小・中学校、水戸桜ノ牧高校を卒業後、料理の道に入る。  
銀座・新宿のホテル、山梨の星野リゾート。  
東京赤坂のフレンチレストラン、代官山の洋菓子店でお菓子の修業。  
26歳 在カナダ・ヴァンクーバー日本総領事館シェフ  
29歳 スイス・ジュネーブの日本政府代表部シェフ  
34歳 台湾の日本交流協会(大使館にあたる)シェフ

37歳 レストランアオヤマを開業  
43歳 中川学園調理技術専門学校の西洋料理専門講師として勤務  
45歳 ホテル・テラスザガーデン水戸 イル・バンカーレ料理長就任～現在に至る

1 テーマ 2023年  
「抗酸化」 8月30日(水)

2 テーマ 2023年  
「抗糖化」 10月25日(水)

3 テーマ 2024年  
「免疫力」 1月31日(水)

4 テーマ 2024年  
「腸活」 3月27日(水)

5 テーマ 2024年  
「脳活」 5月29日(水)

6 テーマ 2024年  
「骨・筋活」 7月31日(水)

※日程は、やむなく変わることがございます。

時間 受付 / 12:50 Open 座学 / 13:00 Start 実食 / 14:00 lunch 15:00 Close

※持ち帰り希望の方は、予約の際にお伝えください。

定員 各日 10名

会費 座学・食事・お茶付き ¥5000(税込)/回

会場 予約受付

体にやさしい西洋料理 Restaurant Aoyama  
水戸市姫子2-30 ヨークタウン内ダイソー横

☎029-257-9292 (木曜定休)

いつものランチに健康情報をプラスα!  
専門家からの貴重な話が聞ける機会です!  
ぜひ、お気軽にご参加ください♪



実食は、お弁当スタイルでご提供いたします。  
※写真はイメージです。