



夏休み特別編！

25日は学ぼう！にこにこ奈良ごはん



だいぼうけん

かぞく de からだの大冒険！

かけいず はっけん たべもの

～家系図から発見！食べ物とからだのひみつ～



第1部：講演

『みんなちがってみんないい！
かけいず と たいしつ しょく
家系図からひも解く体質と食』

講師

看護師

まき かなこ
牧 香奈子 氏



お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんが好きな料理ってどんなもの？家族のなかでなりやすい病気ってあるのかな？夏休みをきっかけにお子さんと、家族の健康を家系図から調べてみませんか。

【講師紹介】

看護師歴 27 年。
大学病院や地域医療などのべ 20 万人の看護にたずさわり、予防医学へ転身。
厚生労働省認定食生活アドバイザーとして従事。
現在は企業や子育てママなどのべ 1 万人が受講する予防医学講座を開催。
1 児の母。2018 年食育優秀実践者受賞。

第2部：体験ブース

たいけん かく
体験ブースに隠された
キーワードを集めて
プレゼントを GET



★ブース1★

にほん あじ
日本の味を
たどってみよう！



★ブース2★

からだの仕組みを
しらべてみよう！

★ブース3★

やさい し
野菜を知ろう！



なつやす
夏休みの
じゆうけんきゆう
自由研究に
やくだ
役立つ！

日時 令和5年7月25日（火）10:00～12:00（受付 9:30～）

会場 奈良市役所 中央棟 6階 正庁（所在地：奈良市二条大路南1丁目1-1）

対象 小学生とその保護者 50組 100人

※必ず保護者の方と一緒にご参加ください。

※定員を超えるお申込みがあった場合は、抽選となり、落選の方のみ申込締切日以降にご連絡します。

申込方法 電話または電子申請（インターネット）で健康増進課へ申込み

申込締切 令和5年7月14日（金）

電子申請での申込はこちらから →
「e古都なら」に繋がります



【問合せ・申込み】奈良市健康医療部 健康増進課 TEL：0742-34-5129