

令和4年度 地域キャンパス講座〔西北地区〕 実施報告書

グリーンスムージーで健康生活

- 1 講師： 一戸 昭彦 氏 野菜ソムリエ上級プロ
- 2 日時： 令和 4年 7月20日（水） 10:00～11:30
- 3 会場： 市浦コミュニティセンター 大ホール
- 4 参加者数： 34名
- 5 内容

・野菜スムージーは野菜と果物が4：6で、体を冷やさないのが常温の方がよく、バナナやキウイを入れると飲みやすくなる、朝はシミがきやすくなるので柑橘類は取らない方がよいとのこと。

・試飲の際はマスクをはずすので会話しないように呼びかけ、コップを配膳する際配るスタッフはビニール手袋をつけ、参加者はお盆から取るようにした。

・参加者に抽選券を受付で配布し、同じ番号を抽選箱に4つ折りにして入れて使用。クイズに答える人を決めるときに司会が抽選箱から紙を取って当てる方法で行い、クイズに正解した人にはエコバックを差し上げた。全員が正解するように誘導しながら楽しく進め、試飲も美味しいとの声があり、講座に使用したバナナを参加者にプレゼントしたり、4種類の試飲ごとに被り物を変えて参加者を楽ませる工夫をしていた。

・参加者は大変興味深く講座を聞いており、終了後に質問もしていた。

