

2022年3月25日（金）19：00～21：00

## 第3回定例会「プロから学ぶ食と健康」

会場：産業創造館 5F研修室C・Zoom同時開催

参加：We's会員およびWe'sの活動に関心のある方  
（参加費無料）

申込：info.osakawes@gmail.com



### GUEST PROFILE

#### 北村 愛氏 Ai Kitamura

一般社団法人 LOVE I FOOD EDUCATION代表理事。生きる力とは「与えられた命に感謝し、いきいきと生きようと思える力」と定義し、食を通じて美味しさや健康、生きる力を届けるとともに、未病のための予防の知識や情報を伝えるコミュニティを主宰。世界の健康を支えてきた発酵食を調理に取り入れ、健康という幸せの力を広めることを目指している。

#### 福井 浩一氏 Kouichi Fukui

ARS FRONTIER株式会社代表として、完全会員制のプライベートジムARS COMMITを運営。ボディメイクは体重の減少を達成するためのものではなく、人生を輝かし変えるためのキッカケの1つだと考え、最新の食育学、運動力学、生理学、指導心理学の理論に基づいてトレーニングプログラムを組み立てることで、痩せるだけでなく、そこから先の「リバウンドしない体作り」を目指している。

### PROGRAM

第1部19：00～「日々の食・発酵の大切さ」スピーカー：北村愛氏

第2部19：30～「運動と食事」スピーカー：福井 浩一氏

第3部20：00～二人の話のコラボレーション&質問タイム