

令和5年度 健康づくり栄養講座 開催のご案内

「健康づくりは栄養・運動・休養で！」

晩秋の候 ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、千葉県栄養士会では、このたび標記講座を下記のとおり開催することになりました。県民を対象に、健康づくりの3要素としての「食事・食生活」、「運動・身体活動」、「休養・睡眠」を取り上げた公開講座になります。

今年度は、日頃の生活において、気軽に始められる取り組みを意図して、それぞれの領域からアプローチすることとしました。「元気で長生き」を目指し、日ごろの食事のとり方にちょっと工夫を加え、適度な運動で筋肉を保ち、十分な睡眠でストレス解消することが重要です。

継続は力なりです。健康づくりの基本は「栄養・運動・休養」ですが、毎回、新たな気づき、発見があるはずです。ひとりでも多くの方が参加され、忙しい日々の中、健康に過ごすための実践力を身に付けられることを願っています。ぜひご参加ください。

公益社団法人千葉県栄養士会会長 杉崎 幸子

記

1. 内 容

- (1)名 称 健康づくり栄養講座 2023
- (2)会 場 ハイブリッド開催(対面は、千葉県栄養士会事務所で実施)
- (3)日 時 令和5年 11月 19日(日) 13時00分～16時00分
- (4)内 容 テーマ「健康づくりは栄養・運動・休養 -気軽に身近な取り組みを！」

講座 1:運動・身体活動領域 「動楽で健康長寿」

講師 早稲田大学スポーツ科学学術院 名誉教授 樋口 満

講座 2:食事・食生活領域 「いつ何を食べるか～食事と体内時計を合わせよう～」

講師 和洋女子大学 健康栄養学科 准教授 多賀 昌樹

講座 3:休養・睡眠領域 「快適な睡眠から体の休養を！ ～今日から実践できる疲労・ストレス解消～」

講師 聖徳大学人間栄養学科 教授 池本 真二

- (5)参加者数 一般県民等 約 100 名
- (6)参加費 無料
- (7)参加申込 下記サイトにアクセス頂きご登録をお願いします。

登録されたアドレス宛に、後日別途、Zoom 開催の案内を送信させていただきます。

<https://forms.office.com/r/30ZV06CQpN>

問い合わせ先:043-256-1117[(公社)千葉県栄養士会事務局迄]

- 2.主 催 公益社団法人千葉県栄養士会

令和5年度 健康づくり栄養講座 参加申込

