



公益社団法人
千葉県栄養士会

令和7年度健康づくり栄養講座

対象者
どなたでも
参加OK

参加費
無料

健康づくりは 栄養・運動・休養で！

2025年 **11/8** (土) 13:00~16:00 (終了予定)

Web開催 Zoom(オンデマンド配信を検討中)



プログラム

13:00
- 14:00

にぎやかに食べて健康づくり

渡辺 優奈先生 (千葉県立保健医療大学健康科学部栄養学科 講師)

14:00
- 15:00

生涯にわたり健康で幸せに過ごす ための身体活動・運動の重要性

原 光彦先生 (和洋女子大学 家政学部健康栄養学科 教授)

15:00
- 16:00

睡眠の質を高めるために！ 睡眠と栄養(食事)の関わり

池本 真二先生 (つくば国際大学 医療保健学部保健栄養学科 教授)

ご案内

- 申込締切 **11月7日(金)**
- 申込方法 右記QRコードからお申し込み下さい。
- お問い合わせ 公益社団法人 千葉県栄養士会
☎043-256-1117

お申し込みは
こちらから！

