

健康づくりは 栄養・運動・休養で！

2025年11/8（土）～12/7（土）

on YouTube 千葉県栄養士会公式チャンネルにて、期間・視聴者限定公開



講演1
栄養・食生活
領域

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）

講演2
運動・身体活動
領域

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）

講演3
休養・睡眠
領域

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）

- 申込締切 12月7日（土）
- 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！

