

2026 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！」

初秋の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

千葉県栄養士会では、県民を対象に、健康づくりの 3 要素としての「栄養・食生活」、「運動・身体活動」、「休養・睡眠」を取り上げた公開講座を秋季に開催してまいりました。

今年度は、それぞれの領域から日常の生活において、気軽に始められる取り組みを意図して、解説いただくことにしました。「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。生活習慣病の発症予防並びに、健康寿命の延伸に役立てていただければ幸いです。継続は力なりと申します。講座も継続してまいりますので、県民の皆様にも継続の大切さを再認識いただき、健康づくりの基本が「栄養・運動・休養」であり、毎回、新たな気づき、発見につながることを実感して頂ければと思います。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。

会員の皆様には、講座開催の趣旨をご理解いただき、是非、県民・市民の皆様への周知を、よろしくお願いいたします。

公益社団法人千葉県栄養士会会長 鯨 岡 春 生

記

1.内容

- (1) 名 称 健康づくり栄養講座 2026
- (2) 会 場 オンデマンド配信
- (3) 日 時 2026 年 11 月 8 日(日)～12 月 6 日 (日)
- (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：栄養領域：健康情報に振りまわされない！栄養の基本を知ろう

講師 川村学園女子大学生生活創造学部 生活文化学科 講師 松本 梓

講座 2：運動領域：なぜ運動不足が怖い？ー今日から始める健康づくりー

講師 新渡戸文化短期大学 フードデザイン学科 講師 朴ジョンヒョク

講座 3：休養領域：療養者の休養を考える：安楽な臥位・座位と褥瘡予防

講師 淑徳大学看護栄養学部栄養学科 教授 飯坂真司

- (5)参加費 無料

- (6)参加申込 右記 QR コードからお申し込み下さい。

URL は、<https://forms.gle/F9ayxoP2VdTUytMj8>

申込締切は、11 月 6 日 (金)

- (7)問い合わせ先：〔公社〕千葉県栄養士会 事務局

043-256-1117

2.主催公益社団法人千葉県栄養士会

申し込みはこちらから





公益社団法人
千葉県栄養士会



どなたでも
参加OK



参加費無料

2026年度健康づくり栄養講座



健康づくりは、栄養・運動・休養で！



配信期間

11/8 (日) ~ 12/6 (日)



オンデマンド配信

期間中、好きな時間に視聴

プログラム



栄養

健康情報に振りまわされない！ 栄養の基本を知ろう

川村学園女子大学生生活創造学部 生活文化学科 講師

松本 梓 先生



運動

なぜ運動不足が怖い？ ー今日から始める健康づくりー

新渡戸文化短期大学 フードデザイン学科 講師

朴 ジョンヒョク 先生



休養

療養者の休養を考える： 安楽な臥位・座位と褥瘡予防

淑徳大学看護栄養学部栄養学科 教授

飯坂 真司 先生

参加には事前登録が必要です。



申し込み締め切り 11月6日 (金)



右のQRコードからお申し込みください

<https://forms.gle/F9ayxoP2VdTUytMj8>

