昭和学院短期大学ヘルスケア栄養学科・栄養科学研究所

健康・栄養講座2026

「今日から変わる食と健康」

あなた自身の「今」を知り、今日から変わっていきませんか？

参加費無料

事前予約制

1回のみの参加も可能です

[日 時] ▶▶▶ 2026年9月26日(土) 13:30～15:00
2026年11月7日(土) 13:30～15:00
2027年2月20日(土) 13:30～15:00

[会 場] ▶▶▶ 昭和学院短期大学

- 第1回 「自分の“今”を知ろう」

  体組成測定と食事診断で、自分の「今」を知り、改善ポイントを見つけよう。

- 第2回 「いつもの食事にもう一品！動いて整える食事バランス」

  食事バランスの整え方について、体を動かしながら楽しく学びましょう！

- 第3回 「お口の健康～食べるを一生楽しむために～」

  お口の機能維持について知り、健康的な食事の実現につなげましょう！

お問い合わせ
TEL 047-324-7115
FAX 047-322-6800

お申込み 電話、FAXまたはQRコードよりお申し込みください