



フレイル予防 と 時間栄養学

★ 事前申込み優先
当日参加もOK

★ ロコモチェック
実施しています

★ 弘前会場の講座は
オンラインZOOM参加OK
視聴会場あり*

* 4会場とも青森県保健生協本部2階
多目的室B(青森市東大野2-9-2)に
視聴会場が設定されます。

弘前会場

ヒロロ 3階
多世代交流室 1・2



第1回

7月31日(金) 10:30~11:30 受付10:00~

時間栄養学とは? 体づくりと食べる時間

前田 朝美 山田 和歌子



第2回

8月17日(月) 13:30~14:30 受付13:00~

夏の体力維持と栄養

奥野 海良人 佐藤 梨沙



第3回

8月24日(月) 10:30~11:30 受付10:00~

筋肉と骨を強くする時間栄養学

前田 朝美 花田 玲子



第4回

8月31日(月) 13:30~14:30 受付13:00~

あおもりのおいしい食材とフレイル予防

小沼 奈緒美 山田和歌子 渡邊 真衣

青森会場

アスパム 5階
あすなろ

7月23日(木) 13:30~

詳細は裏面を
ご覧ください



申込みはこちら



問合せ先

柴田学園大学 健康栄養学科(齋藤、北川)

☎ 0172-33-2289

✉ univ_t-shigen@shibata.ac.jp

主催 柴田学園大学

共催 青森県生活協同組合連合会

後援 青森県、青森市、弘前市、青森県食生活改善推進員連絡協議会