

栄養講座

年に2回、戸板女子短期大学 食物栄養科の先生をお招きし、心身を健やかに保つための栄養について考え、日々の行動に活かすための講座を開催しています。

こころの働きのもとである脳は、たくさんの栄養を必要とします。栄養バランスがとれた食生活の習慣化や、食事そのものを楽しむことが心身の健やかさに繋がること等をこれまでの講座で教えていただけてきました。



- ・日 時 : 年2回
- ・場 所 : 3階食堂・談話室
- ・申 込 み : 予約制(2週間前から)
- ・参 加 費 : 無料
- ・講 師 : 戸板女子短期大学教授
- ・お問合せ: ☎03-5424-1392