

参加費
無料

ひろさき生活・仕事応援センター 令和8年度就労準備支援事業

食べ方で心は変わる

食べ物と
気分の関係

栄養とメンタルの

血糖値と
イライラ

深い関係

元気になる
栄養

食べる力 = 一歩踏み出す力



講師

Kuni's Kitchen

鈴木 邦子氏

家庭科教員・栄養士として長年教育現場で活躍。弘前実業高校・黒石商業高校では商品開発を担当し、新青森駅などで販売される商品を手がける。青森南高校教頭を経て退職後は、弘前市で料理研究家・商品開発プロデューサーとして活動中。

日時

6/24 水

10:00 ~ 11:30

締切

6/19 金

対象

ひろさき生活・仕事応援センター相談者、弘前市民

場所

ヒロ口3階 多世代交流室1

お申込み・お問合せ

ひろさき生活・仕事応援センター

〒036-8003 弘前市駅前町9-20 ヒロ口3階

TEL 0172-38-1260