

令和8年度  
青森学術文化振興財団  
助成事業  
時間栄養学 公開講座

弘前会場

ヒロコ 3階  
多世代交流室 1・2

# 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。

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 7月23日(木) 13:30~  
あすなる

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