

## 2024年度 市民健康栄養講座のご案内

内 容：講話、骨密度測定、栄養・食生活相談コーナー

(期 日)

(テーマ)

- |      |           |                       |
|------|-----------|-----------------------|
| 第1回  | 4月3日 (水)  | 睡眠と健康づくり              |
| 第2回  | 6月5日 (水)  | 過栄養と低栄養               |
| 第3回  | 7月3日 (水)  | 暑熱順化前線 (熱中症ゼロへ！)      |
| 第4回  | 8月3日 (土)  | “栄養の日”のイベント           |
| 第5回  | 9月4日 (水)  | 災害時の食事について (備蓄と食事の工夫) |
| 第6回  | 10月2日 (水) | 腸活のすすめ                |
| 第7回  | 11月6日 (水) | 隠れ糖尿病？！               |
| 第8回  | 12月4日 (水) | ビタミン・ミネラルの働き          |
| 第9回  | 2月5日 (水)  | 認知症予防 (MCIってなに?)      |
| 第10回 | 3月5日 (水)  | アンチエイジング (栄養・運動・生活習慣) |

時 間：10：00～11：00

受 付： 9：45から

場 所：公益社団法人埼玉県栄養士会 会議室  
〒330-0063 さいたま市浦和区高砂3-10-4

埼玉建設会館4階 (地下1階からもエレベーターあり)

対 象：どなたでもご参加いただけます

参加費：無 料 定員：20名 (先着順)

埼玉建設会館4階  
公益社団法人埼玉県栄養士会  
会議室



お問い合わせ/お申込先：公益社団法人埼玉県栄養士会

TEL：048-866-7925

FAX：048-866-7926