



# 健やかな健康美をめざした食生活へ

健康な身体づくりのためにバランスの良い食事が必要な栄養をしっかりとりましょう!

ストレス過多な毎日によりよい食事と睡眠習慣を形成するための方法を実際に調理を交えながら伝授します



# 食と健康に関する ワークショップ

2022 1 / 23 日



富永美穂子准教授 広島大学  
植村百江講師 長崎県立大学、他

**参加費 無料**

ご家族など最大4名まで  
応募可能です

## 対象者

東広島市に所在の企業団体  
※従業員のご家族も参加可能です

## 定員

**24名**  
定員になり次第参加  
申し込みを締め切ります

## 場所

広島大学教育学部B棟5階  
調理学学生実習室B505

## スケジュール

- 9:00 ~ 9:30 受付
- 9:30 ~ 10:30 セミナー
- 10:30 ~ 11:45 調理
- 11:45 ~ 12:30 試食・質疑応答
- ~ 13:30 片付け・解散

## 申込方法

参加方法は下のQRコードからお願いします。  
もしくは、ワークショップ事務局まで下記5点をメールにてご連絡ください

1 代表者のお名前 2 ご参加人数 3 メールアドレス 4 電話番号 5 住所

国立大学法人広島大学スポーツセンター (担当: 村上)

✉ sports@office.hiroshima-u.ac.jp

☎ 082 - 424 - 6143

