

# 令和6年度 健康づくり栄養講座 開催のご案内

## 「健康づくりは 栄養・運動・休養で！」

晩秋の候 ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

千葉県栄養士会では、県民を対象に、健康づくりの3要素としての「食事・食生活」、「運動・身体活動」、「休養・睡眠」を取り上げた公開講座を秋季に開催してまいりました。

今年度は、それぞれの領域から日常の生活において、気軽に始められる取り組みを意図して、解説いただくことにしました。「元気で長生き」を目指し、日ごろの食事のとり方にちょっと工夫を加え、適度な運動で筋肉を保ち、十分な睡眠でストレス解消することが重要です。生活習慣病の発症予防並びに、健康寿命の延伸に役立てていただければ幸いです。継続は力なりと申します。講座も継続してまいりますので、県民の皆様には継続の大切さを再認識いただき、健康づくりの基本が「栄養・運動・休養」であり、毎回、新たな気づき、発見につながることを実感して頂ければと思っています。

ひとりでも多くの方が参加され、忙しい日々の中、健康に過ごすための実践力を身に付けられることを願っています。ぜひご参加ください。なお、本講座は県民対象の公開講座となりますので、会員の皆様方には、勤務先等での周知をよろしくお願いいたします。

公益社団法人千葉県栄養士会会長 杉崎 幸子

### 記

#### 1. 内 容

(1)名 称 健康づくり栄養講座2024

(2)会 場 ハイブリッド開催(対面は、千葉県栄養士会事務所で実施)

(3)日 時 令和6年 11月9日(土) 13時00分～16時00分

(4)内 容 テーマ「健康づくりは 栄養・運動・休養 -気軽に身近な取り組みを！-」

講座 1:食事・食生活領域 「正しい情報より学ぶ！ 生活習慣病予防」

講師 千葉県栄養士会 栄養指導研究所 所長

石井 國男

講座 2:休養・睡眠領域 「睡眠と健康」

講師 和洋女子大学 家政学部服飾造形学科 准教授

水野 一枝

講座 3:運動・身体活動領域 「健康づくりのための身体活動・運動」

講師 聖徳大学 人間栄養学科 教授

青地 克頼

(5)参加者数 一般県民等 約 100 名

(6)参加費 無料

(7)参加申込 下記サイト(もしくは、QR コード)にアクセス頂きご登録をお願いします。

登録されたアドレス宛に、Zoom 参加の案内が自動送信されます。ご確認ください。

<https://zoom.us/meeting/register/tJAqc-CrpjgsE9SgOPswelQe5IpkJQyLAI2X>

問い合わせ先:043-256-1117[(公社)千葉県栄養士会事務局迄]

2. 主 催 公益社団法人千葉県栄養士会

