

体内時計を整えて こころもからだも健康に！

～時間栄養学を活用した、食事や1日の過ごし方のポイント～

体重が増えやすい、仕事のパソコンが上からこない、寝つきが悪いなどの不調は、体内時計の乱れのせいかもしれません。体内時計とのかわわりを重視した「時間栄養学」が近年注目されており、食事の内容が同じでも「いつ食べるか」によって、健康への影響が変わることが分かってきました。

本講演では、時間栄養学の観点から、体内時計を整えるポイントについてお伝えします。是非ご参加ください♪

日 時

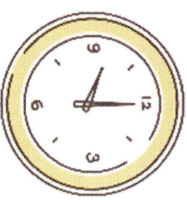
令和6年2月23日(金・祝)
14:00～15:30

講 師

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程
教授 永井 成美 氏

開催方法

オンライン会議システム Webex による生配信



参加方法

要申込 申込み時に参加方法を選択してください。

- ① オンラインで参加
開催3日前までに、申込み時のメールアドレスにご案内をお送りします。
- ② サテライト会場で参加 (ライブ配信を上映)
当日、三田市総合福祉保健センター2階健診室にお越しください。(受付：13:30～)

お申込みは
こちらから！

定 員

先着 150名 ①オンライン：100名、②サテライト会場：50名)

申 込 み

市ホームページ申込みフォームよりお申込みください。

(サテライト会場を希望の方は、電話・FAXでもお申込み可能です。
住所・氏名・人数・連絡先をお伝えください。)

手話・要約筆記あり **要申込**

※サテライト会場でご参加いただけます。
※要約筆記とは、聞こえにくい方への情報保障方法のことです。

申込み締切

令和6年2月7日(水)

三田市

こころの健康づくり講演会

🔍 検索



**注意
事項**

- ・オンラインで参加される方で、開催3日前までに案内メールが届かない場合は、お問い合わせください。(迷惑メール対策設定状況によっては、メールが届かない場合があります。kenkou_u@city.sanda.lg.jpからのメールを受信できるように設定をお願いします。)
- ・参加費は無料ですが、オンラインで参加される場合の通信費は参加者負担となります。通信環境により、配信が途切れたり不安定となる可能性がありますのでご了承ください。
- ・本研修会では、参加者のマイクならびにカメラは自動的にオフとなります。ご自身の操作でオンにすることはできませんので、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ

三田市 健康増進課 (平日9:00～17:30) 三田市川除675番地(総合福祉保健センター2階)
TEL:079-559-6155 FAX:079-559-5705 Mail:kenkou_u@city.sanda.lg.jp