

健康栄養学部 健康栄養学科 公開講座

学んで！実践！ 運動をする人に必要な栄養とは？ ～成長期のスポーツ栄養から生涯共通の栄養管理まで～

一般市民の方に、健康で豊かな生活を営むための情報提供を行う講座です。日々活かせるスポーツ栄養学講座を中高生は“無料”で、大人はワンコインで受講できます。栄養学に興味がある方、スポーツをされている方、中高生のお子様がいらっしゃる方、本学に進学を検討されている中高生の方、どなたでもご参加可能です。健康栄養学部健康栄養学科の先生による栄養学の基礎、スポーツをする人の栄養管理の講義、これらを踏まえた調理実習を行います。皆様がすぐに使えて健康に繋がる栄養学を学べる機会となりますので是非、ご参加下さい。




【講座内容】

1. 栄養素の種類とはたらきを知ろう
2. 中高生のためのスポーツ栄養
3. 鉄分たっぷりのお弁当を作ろう！
4. 本日のまとめ

日時	2023年10月7日(土)10時00分～13時50分
会場	大阪樟蔭女子大学(近鉄河内小阪駅から徒歩4分・JR河内永和駅から徒歩5分)
対象員	中学生・高校生、一般社会人
定員	25名(最少催行人数5名)
受講料	中学生・高校生 無料、一般社会人 500円
講師	1,4 青未空 講師、2 角谷雄哉 准教授、3 松田美久子 講師
申込期間	2023年8月25日(金)～9月20日(水)

申込方法 8月25日(金)より申込開始(定員になり次第、申込終了とします)

- 
- STEP 1: QRコードを読み取る
 - STEP 2: HPの「公開講座」から上記講座をクリック
 - STEP 3: 申込フォームから必要事項をご入力
 - STEP 4: 申込期限以降に本学から受講料お支払い方法及び当日についてご連絡
 - STEP 5: 中高生以外の方は期限までに受講料をお振込み

※締切後5日経っても連絡がない場合は、お手数ですが本学までご連絡ください。

※迷惑メール防止設定をされている場合は、【@osaka-shoin.ac.jp】からのメール受信設定をお願いいたします。

※自然災害などによって開催困難な場合は、2024年2月17日(土)に延期いたします。