

『令和5年度 生活習慣病予防講演会』を開催します ～知って得する時間栄養学～

本市では、私たちの体にある「体内時計」に合わせた食事や生活の工夫が重要となる「時間栄養学」について、広く市民に学んでいただくことを目的として、生活習慣病予防講演会を開催します。

- 1. 目的** 生活習慣病の正しい知識と具体的な予防法を学び、生活習慣を見直し、生活習慣病を予防します。
- 2. 主催** 八代市
- 3. 日時** 令和5年11月29日(水)
午後7時～午後8時30分（受付:午後6時30分～）
- 4. 場所** 桜十字ホールやつしろ 3階 大会議室（八代市新町5-20）
- 5. 内容** 演題 『いつ食べる？食べる時間でからだが変わる！
～知って得する時間栄養学～』
講師 熊本県総合保健センター 管理栄養士 今村 靖子 先生
- 6. 定員** 180人 参加料は無料です。
- 7. 申込み** 事前申込みが必要です。
11月24日(金)までに「電話」または「市ホームページ入力フォーム」にてお申込みください。

【お申込み先】 鏡保健センター TEL 0965-52-5277
市ホームページ入力フォーム →



※この講演会は「健康づくり応援ポイント事業」のポイント対象です。

問合せ 健康福祉部 健康推進課 担当:上野
(鏡保健センター)
TEL 0965-52-5277

