

令和6年度 生活習慣病予防講演会の開催について ～知って得する時間栄養学 その2～

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、生活習慣病を予防する。
2. 主 催 八代市
3. 日 時 令和6年11月24日(日)
午前10時～午前11時30分（受付:午前9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 『あなたもできる！体内時計をいかした健康づくり
～知って得する時間栄養学 その2～』
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21日(木)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
又は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(鏡保健センター) 担当:野添
TEL 0965-52-5277



健康づくり応援ポイント対象事業



生活習慣病予防講演会

あなたもできる！
体内時計をいかした健康づくり
～知って得する時間栄養学 その2～

令和6年

11月24日 日

受付 9:30～ 講演時間 10:00 ▶ 11:30

参加無料・予約制

桜十字ホールやつしろ
3階大会議室

講師

管理栄養士

熊本県総合保健センター

今村靖子先生

申込先（お問い合わせ先）

- 📍 八代市鏡保健センター 📍 八代市保健センター
Tel 0965-52-5277 Tel 0965-32-7200
電話または八代市のホームページの入力フォームにてお申込みください。

※申込締切日：11月21日まで

