

2021年度 山梨学院短期大学 公開講座

糖質制限
ダイエット？

食の多様性？

〇〇は身体に
よい？わるい？

コロナ禍における食と健康 ～様々な健康情報との付き合い方～

講師:青木 慎悟 先生

山梨学院短期大学 食物栄養科 講師 / 管理栄養士

8時間
ダイエット？

食べ順
ダイエット？

【講座概要】

世の中には食と健康に関する数多くの情報が氾濫しています。それら一つひとつの情報に踊らされないためには、情報の確かさを測る「ものさし」を身につける必要があります。この講座では、コロナ禍における「ぶれない食のキホン」を学びながら、健康情報との適切な付き合い方について、みなさんと考えていきたいと思えます。

【開催日時】 2022年2月22日(火)18時受付 18時30分～20時

【申込期間】 2022年1月11日(火)～2月15日(火)13時まで

【場所】 山梨学院短期大学 サザンタワー3階 ST301講義室

【定員】 対面形式:90名 オンライン形式:100名

【交通】

電車:JR酒折駅下車徒歩10分
お車:城東通り沿い第2駐車場をご利用ください
バス:山梨学院大学下車

【お申込み/お問い合わせ先】

〒400-8575
山梨県甲府市酒折2-4-5
山梨学院短期大学
TEL:055-224-1400
FAX:055-224-1396
ホームページURL:
https://www.ygjc.ac.jp/rar_center/
(以下のQRコードからもアクセス可)

【お申込み方法】

受講する講座名・郵便番号・住所・氏名・
電話番号・メールアドレスを添えて「山梨学院
短期大学ホームページ」からお申し込みください。
詳細はホームページをご確認ください。
受講料は無料です。

