



NPO 法人みどりの風 定期開催講座 第 138 回

心とからだの回復実践

— 包括的アプローチを求めて —

日時 2020年12月20日(日) 10:00～11:30

会場 サンシップとやま(富山県総合福祉会館) 602

睡眠と食生活

～時間栄養学から考える～

講師 温井 孝子 先生

皆様、よく眠れていますか？コロナ禍の中、生活のリズムが崩れ、体調がすぐれない方も多
いと聞きます。「何を食べるか」には気を付けている方は多いと思いますが、「いつ食べるか」
「どのように食べるか」を意識している人は少ないのではないのでしょうか。

今回「時間栄養学」を中心に、良い睡眠を得るための食生活法を考えてみたいと思います。

《講師紹介》

管理栄養士、NPO法人 みどりの風 理事

対 象：心身の健康増進・維持・回復に関心を持つ方。地域の健康促進に役立てようとする方。

定 員：15名程度

料 金：一般 1,000円 正会員 900円

申込方法：申込用紙に必要事項をご記入の上、事務局まで FAX して下さい。E-mail、ホームページか
らのお申し込みも受付けております。

申込締切：12月17日(木) ※当日参加も受け付けますが、出来るだけ事前申し込みをお願いします

※新型コロナウイルス対策を行って開催いたします。

飲み物の提供はできませんので、各自ご持参ください。

『山のおうちの小さな交流会』

今月から、会場がサンシップとやま開催のため12月から2月まで、
お休みします。

