

健康のための体内時計と 時間栄養学



柴田 重信 (しばた しげのぶ)

早稲田大学名誉教授、愛国学園短期
大学特任教授、広島大学特命教授
執筆著書多数

講師 柴田重信 先生

とりたい栄養素、控えたい栄養素について、
量や内容だけでなく、食べる時間も考える
「時間栄養学」の第一人者

NHK「きょうの健康」「あさイチ」など出演多数



11/28 (金)

開場12:40 開演13:30

◇第一部 ミニコンサート

◇第二部 柴田重信先生 講演会 (16:00終了予定)

奈良市西部会館3階 学園前ホール (入場無料)

(近鉄奈良線「学園前駅」南改札口を出てすぐ)

※ 入場優待券は下記事務局にお問合せ下さい

【主 催】

NPO法人 **元気・百歳**

【後 援】社会福祉法人 奈良市社会福祉協議会

NPO法人 元気・百歳 事務局

〒631-0011 奈良市押熊町2261

多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘内

☎ : 0742-40-2350

ミニコンサート

ピアノ・ヴァイオリンデュオの
素敵な音楽をお楽しみ下さい!



安達真季先生



福井優希先生



高齢者の方がたくさん集まりますので感染症対策へのご協力をお願いします