

講座名・
テーマ

時間栄養学を活用したフレイル予防のための食事摂取法

健康科学部医療栄養学科 教授 **中村 亜紀**

フレイル予防には「食事」「運動」「睡眠」のバランスが大切です。時間栄養学を活用した効果的な食事摂取法についてお話します。

日 程

2025年12月6日（土）10：00～11：30 申込期限：11月29日

会 場

東広島キャンパス 251教室（2号館5階）

対象者

一般

定 員

30名

受講料

無料