

第24回～輝く健康！基礎は栄養～ 心と体の健康づくり 提唱のつどい



栄養相談や健康チェック、試食&セミナーなど
体験しながら栄養と身体づくりが学べます。
ぜひご家族・ご友人揃ってお越しください。
一緒に健康な未来をつくりましょう！

**参加費
無料**

令和7年11月24日(月・祝) 11:00～15:00

講師



おおべ ゆみ

大部 由美 先生

- ・鳥取県境港市出身。
- ・元サッカー女子日本代表、
なでしこジャパン主将
- ・東京2020オリンピック
サッカー女子代表コーチ



現在、学校法人翔英学園はぐくむセンター
センター長、北斗ソアラフットボールクラブ
創設監督、境港市教育委員としてご活躍中。

場所

鳥取短期大学

(鳥取県倉吉市福庭 8 5 4)

- ・シグナスホール (大講義室)
- ・A館ホール

プログラム

10:30 開場

11:00 開会

栄養ケア・ステーション(栄養相談)

インボディ (体成分) 測定

骨密度測定

賛助会員ブース展示

数量限定！
薬膳食材(黒豆)
プレゼント

12:00 休憩&無料試食

黒豆おにぎり・豚汁の試食 (先着100食)

13:00 「おうちで薬膳」 講師：竹本晶子

(鳥取県栄養士会、薬膳教室・梨香)

13:15 「栄養と身体づくり」

♪

講師：大部由美 先生

14:45

(翔英学園はぐくむセンター)

15:00 閉会

講演+軽運動 /
一緒に体を動かし
ましょう♪

主催 公益社団法人鳥取県栄養士会

鳥取県倉吉市駄経寺町212-5 エースバック未来中心 団体事務局サロンの内

TEL・FAX：0858-23-8140

Mail：info@eiyo-tottori.com

● キャンパスマップ



【駐車場のご案内】

第1・第2・第3駐車場をご利用ください。

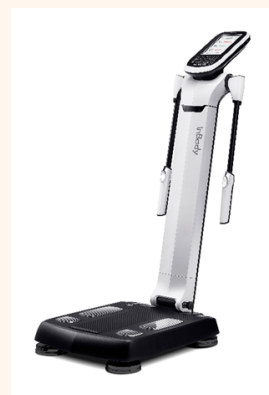
▶ インボディ（体成分）測定

体を構成する体水分・たんぱく質・ミネラル・体脂肪を測定します。
また、部位別（両手・両足・体幹）の筋肉量、脂肪量等から体の健康状態（運動不足等）の確認も出来ます。この機会にぜひ測定してみませんか？

※裸足で測定しますので、タイツ等はお避けください。

※測定時間は5分程度です。混雑時はお待たせすることがあります。

※心臓ペースメーカーを装着している人、妊娠中の人は測定が出来ません。



▶ 骨密度測定

骨の強さ（骨強度）は、骨密度7割と骨質3割で決定されます。

骨の健康状態をチェックしてみましょう。