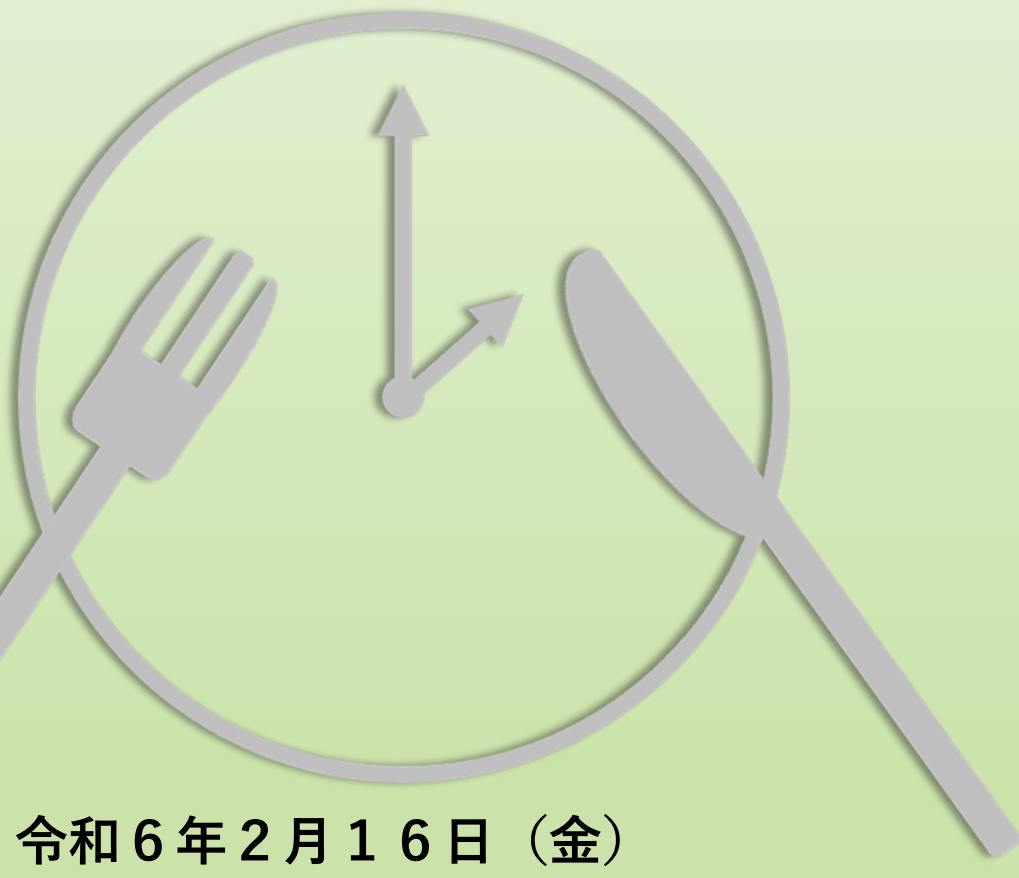


# 食と健康

～ “時間栄養学” を知っていますか～

心身を健康に保つためには、食事を“いつ”食べるのが良いのでしょうか。本講座では、食事のタイミングと健康を考える“時間栄養学”の最前線について、分かりやすく紹介していきます！



日時： 令和6年2月16日（金）  
13：30～15：00（受付13：00）

場所： 兵庫県立図書館 第2研修室

講師： 兵庫県立大学 環境人間学部  
助教 半澤 史聡 氏

兵庫県立図書館一般講座「食と健康～時間栄養学」を知っていますか～」参加申込書

(フリガナ)	
氏名	
連絡先	(電話番号、FAX番号またはメールアドレス)

※氏名、連絡先は講座への参加にかかる連絡以外には使用しません。

図書館記入欄 受付日

----- 切 ----- 取 -----

- 開催日時 令和6年2月16日(金) 13時受付 13:30～15:00
- 開催場所 兵庫県立図書館 第2研修室(明石市明石公園1-27)
- 参加費 無料
- 募集人数 先着50名まで(ご参加頂けない場合のみご連絡します)
- 申込方法

① インターネット

当館のホームページから、お申込みください。

<https://www.library.pref.hyogo.lg.jp/event/event.html>



② FAX

「参加申込書」に必要事項をご記入いただき、FAXにてお送りください。(FAX: 078-918-2500)

当館のカウンターに直接ご提出いただいても構いません。

【講師】

半澤 史聡 氏



プロフィール

兵庫県立大学

環境人間学部 助教

先端食科学研究センター(兼務教員)

主な研究内容

食事のタイミングと筋代謝・骨代謝の関連

【オンライン (YouTubeライブ) での参加】

- 開催日時 令和6年2月16日(金) 13:30～15:00

- 参加費 無料

- 申込方法 インターネットより【申込期限は2月9日(金)】

下記のアドレスか右記のQRコードより、お申込みください。

<https://www.e-hyogo.elg-front.jp/hyogo/uketsuke/form.do?id=1700901006429>



- 参加方法 お申込みの際に登録されたメール宛に、YouTubeライブのURLを送ります。

開催時刻になりましたら、アクセスしてご視聴ください。

- 注意事項 申し込み後、欠席される場合は、兵庫県立図書館(078-918-3366)まで必ずご連絡ください。  
オンラインで参加頂けない場合のみご連絡を差し上げます。

- その他 ・大雨警報発令等の場合は、急遽、講座を中止することがありますので、ホームページをご確認ください。  
・講座内での音声は、YouTubeで全て配信されますのでご了承ください。

- 問い合わせ先 兵庫県立図書館利用サービス課  
電話: 078-918-3366 (代表)

