

健康セミナーのご案内

大阪市立大学健康科学イノベーションセンターでは、毎月第三水曜日の健康測定会において、専門家による健康セミナーを開催しています。皆様のご参加、お待ちしております。

予約
不要

11月20日（水）15：15～16：00

「ちょっと追加で栄養補給」

偏った食生活はメタボリックシンドロームなどの原因にも繋がります。日々の食生活で不足しがちな栄養素とその摂取方法を、ニップンの機能性食品素材を例にお話します。

講師：日本製粉株式会社 イノベーションセンター
澤根 健人先生

12月18日（水）15：15～16：00

「ねむりのお話し」

「睡眠負債」という言葉が流行語になるなど、睡眠に関する関心が高まっています。質の高い睡眠をとり、充実した毎日を過ごすためのポイントについてお話しします。

講師：西川株式会社 営業企画統括部
スリープマスター
山口 記由先生

主催：開催場所 大阪市立大学健康科学イノベーションセンター
(グランフロント大阪北館 タワーC 9階)

お問い合わせ 認定NPO法人健康ラボステーション

06-6948-8015 (平日10：00～18：00)