

名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター  
2021年度第1回市民公開講座

受講  
無料

高齢になっても住み慣れた家で元気に過ごすためには、栄養が大変重要です。介護予防のためのフレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉減少症）を防ぐ、栄養管理のポイントを、分かりやすく解説します。

# 在宅でのカンタン栄養管理

講師：中村育子 名寄市立大学保健福祉学部 栄養学科准教授

## 講師プロフィール

1994年、女子栄養大学栄養学部卒業、2011年、同大学院栄養学研究科栄養学専攻修士課程修了。2018年、静岡県立大学大学院薬食生命化学総合学府博士後期課程修了。1994年より板橋区立西台高齢者在宅サービスセンター勤務。1997年、医療法人社団福寿会福岡クリニック在宅部栄養士に入職。2020年11月より現職。一般社団法人日本在宅栄養管理学会（通称：訪栄養研）副理事長。在宅訪問管理栄養士の第一人者であり、栄養指導のスペシャリスト。趣味は落語を聞きに行くこと、陶芸。2014年には「NHKプロフェッショナル仕事の流儀」に出演。



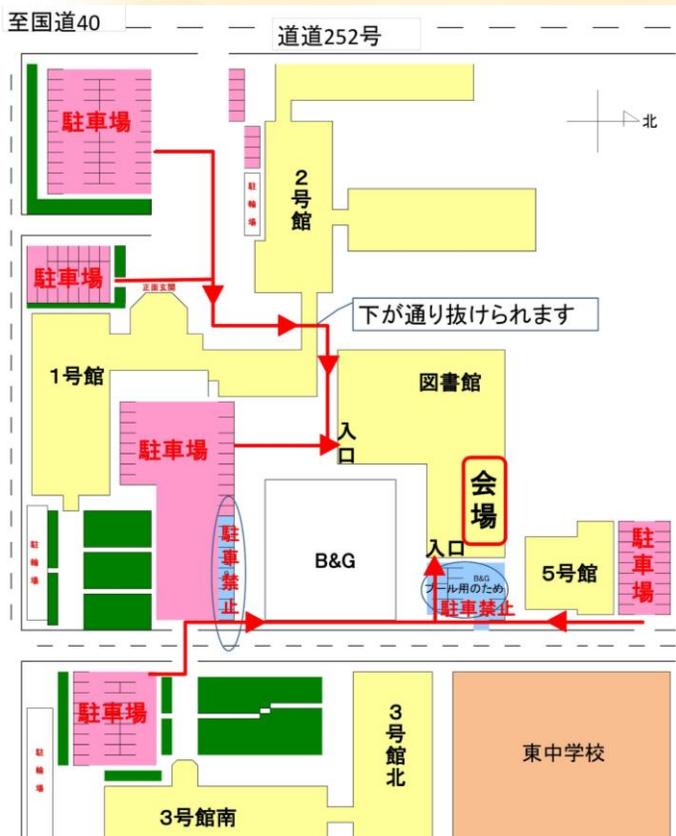
日時：2021年 **8月12日** (木) 18:30～20:00  
(開場18:00)

会場：名寄市立大学図書館大講義室  
(名寄市西4条北8丁目)

定員：先着 **50名**

※状況によりオンラインに変更になる場合があります

簡単健康レシピを  
提供しています



参加申込みは氏名、お住まいの市町村、電話番号、(ある方はメールアドレス)を**8/5(木)正午**までに

右QRコードか電話、FAX、大学HP(<https://www.nayoro.ac.jp/>)

申込フォームからお申し込みください。

定員になり次第、締切とさせていただきます。

オンラインに変更になった場合、受講可能かをお知らせください。

※お願い

- ・参加する際はマスクを必ず着用してください。
- ・受付で検温します。平熱を超える発熱がある場合、体調がよくない場合は参加をご遠慮ください。



問合せ・申込先

名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター

E-mail: [event@nayoro.ac.jp](mailto:event@nayoro.ac.jp)

Tel. 01654-8-7661 (直通) Fax. 01654-2-0070