

みちのくノルディックウォーキングネットワーク (MN-net)

第2回 NW 講習会

「おいしく食べて 楽しく動く ♥

最新のスポーツ栄養とフレイル予防

講師：佐藤 香織 氏

岩手県住田町保健福祉課主任栄養士
管理栄養士 健康運動実践指導者
INWA 公認アドバンスインストラクター
岩手県栄養士会理事
日本ノルディックフィットネス協会理事
(走る・歩く・登る・乗る・泳ぐ・滑ることが大好き)



内容：「**一生涯、歩ける体をつくるために**」 ~栄養のフロから学ぶ 講話と調理実習~

- いつ、何を、どのように栄養摂取するか
- 作りたくないときでも作れる料理 **かんたん・Easy** な料理とは
- フレイル予防にも活かせる料理 **健康・Healthy・Sporty** な料理とは

- 開催日 2026年3月21日 (土曜日)
- 時間 10:30~13:30 (受付開始 10:20)
- 場所 トークネットホール仙台 (仙台市民会館)
仙台市民会館調理実習室
- 対象者 ノルディックウォーカー
- 定員 30名
- 参加費 MN-net 会員の方 1000円
一般の方 1500円
- 材料費 会員・一般の方とも 1000円
- 申込 タイトル「2026/3/21 申込み」 ①名前(会員番号)
②年齢③住所④電話番号を info@mn-net.org 宛に
申込締切りは 3月12日 (定員になり次第締切り)
- 持ち物 エプロン 三角巾 マスク
- 問い合わせ info@mn-net.org

調理実習のあとには、
会食・交流会もあります