

講座スケジュール

日程			内容
2025年	5/10 (土)	14:00-15:00	栄養 基本の食べ方・糖質
	6/21 (土)	13:00-14:00	栄養 タンパク質とアミノ酸
		14:00-15:00	睡眠 睡眠の基礎知識
	7/5 (土)	13:00-14:00	栄養 脂質
		14:00-15:00	睡眠 ぐっすり眠る睡眠環境
	9/6 (土)	13:00-14:00	腸活 胃と腸を整える
		14:00-15:00	メンタル メンタルヘルスの基礎知識
	10/4 (土)	13:00-14:00	栄養 水溶性ビタミン (B群とC)
		14:00-15:00	睡眠 睡眠と病
	11/1 (土)	13:00-14:00	栄養 脂溶性ビタミン (A・D・E)
		14:00-15:00	睡眠 睡眠とパフォーマンス
	12/6 (土)	13:00-14:00	栄養 ミネラル (鉄)
		14:00-15:00	睡眠 職場の覚醒戦略
	2026年	2/7 (土)	13:00-14:00