

# ランチオン セミナー 朝食ってこんなに大切だった!!

筋トレ大好き!  
そんな私は...

たんぱく質派



手軽さ重視!  
そんな私は...

菓子パン派



美容に夢中!  
そんな私は...

ヘルシー派



朝が弱くて...  
そんな私は...

朝食抜き派



2024年5月14日(火)・17(金)  
12:10~12:40 開催

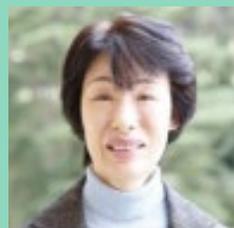
場所: 学生会館 集会室5・6

講師: 管理栄養士の井川聡子先生  
(茨城キリスト教大学 名誉教授)

対象: 長崎大学の学生(1日30名程度)

※セミナーは昼食(軽食)付きです

当日参加も可能ですが、事前申し込みの方優先となります  
生協より食堂の朝食無料券の提供もあります!



勉強



遊び



メンタル



健康

事前申し込みはこちら(5/10まで) ➡  
14・17日のセミナーの内容は同じです。

【問い合わせ】

保健センター: ☒ healthy-campus@ml.nagasaki-u.ac.jp



HEALTHY  
CAMPUS  
Nagasaki University  
長崎大学 保健センター