

最高の笑顔が最高の食育を作る！

『入浴×睡眠』のリカバリー力で 教える力・学ぶ力を高めよう！

2026 **8.5** 水

時間 10:00～12:30

会場 日本栄養大学駒込キャンパス
生涯学習センター3階



同時開催

 **栄養と調理技能検定**

 **食生活と栄養検定** 説明会

エビデンスに基づいたリカバリーメソッド

教育や学びの質を左右するのは、個人のコンディションです。疲れていては教える力も学ぶ力も十分発揮できません。本講座では、入浴や睡眠を「明日の自分への投資」と捉え、エビデンスに基づいたリカバリーメソッドをお伝えします。先生や生徒自身が活力を維持することで、より質の高い食育の実現を目指します。



講師紹介

日本栄養大学 特任教授 博士(スポーツ健康科学)
事業本部長付部長

温泉入浴指導員
睡眠改善インストラクター

石川 泰弘 先生

(株)バスクリンの商品及び企業PR・IR活動を行い、様々なメディアを通じ入浴や入浴剤のメリット、睡眠の重要性を啓発。認知率も低かった「きき湯シリーズ」を大ヒット商品にした。現在は、「お風呂教授」として大学での講義の傍ら、トップアスリートのサポートや、「ホンマでっか!?TV」をはじめTV・雑誌Web・ラジオなど多くメディアへの出演、全国各地で温泉や入浴、睡眠に関する講演を実施。

参加特典

日本栄養大学短期大学部
学食体験・公式ガイド
プレゼント！



こんな方にお勧め

- ・入浴や睡眠の正しい活用法を知りたい。
- ・しっかり寝て活力を得たい。
- ・自分と生徒の心身の健康レベルを高めたい。
- ・生徒の学びの質を高めたい。

栄養と調理技能検定事務局
お問い合わせ ☎03-3917-8230

*対面開催のみとなります。オンライン配信はありません。

WEBお申込み
はこちらから →

