

いつなにを食べる？

今日からできる 時間栄養学



健康せがや+1

● 日 ● 時 ●

2025年 10月23日 (木)

午前10時～11時30分

● ハイブリッド開催 ● 対面またはオンライン、ご都合に合わせてご参加ください。

対 面 砧総合支所 2階 集団指導室 (定員20名)
裏面会場地図参照

オンライン Zoom ウェビナー (11月上旬～11月末までアーカイブ配信予定)

● 講 師 ● 愛国学園短期大学 古谷 彰子 准教授

● 申し込み ● 2025年9月25日 (木) ～ 10月17日 (金)

二次元コードよりオンライン申請



申し込み
二次元コード



講座詳細ホームページ
二次元コード



● 問い合わせ先 ●

砧総合支所保健福祉センター
健康づくり課

電 話 03-3483-3161

FAX 03-3483-3167

● 会場地図 ● 砧総合支所 世田谷区成城 6—2—1



○小田急線成城学園前駅北口下車 3 分

○バス「成城学園前駅（南口）」下車 4 分

（成城学園前南口～渋谷駅・等々力操車所・用賀駅・二子玉川駅・都立大学駅北口）

○バス「成城学園前駅（西口）」下車 5 分

（成城学園前西口～つつじヶ丘駅南口・調布駅南口・狛江駅北口・千歳船橋駅・千歳烏山駅北口・千歳烏山駅南口）

○バス「砧総合支所」下車すぐ（祖師谷・成城地域循環）

● その他 ●

会場では、小さなお子さまにも配慮した環境をご用意しています。
ご参加にあたり、何かご希望やご不安な点がありましたら、事前に健康づくり課までご相談ください。

電 話 03-3483-3161

