

宇都宮短期大学地域福祉センター主催

# 食物栄養リスキリング講座

宇都宮短期大学では地域で働く家庭科教諭、栄養教諭、あるいは食や栄養に興味のある方のスキルアップ、キャリアアップの場として年2回のリスキリング講座を開講します。

一緒に楽しく学びましょう！

## 第1回 健康な毎日のために

2026年 8月1日(土) 9時15分～13時30分

## 第2回 健康寿命を延ばすために

2026年 11月28日(土) 9時15分～13時30分

会場 宇都宮短期大学(宇都宮市下荒針町長坂3829)

対象 県内で働く家庭科教諭、栄養教諭、食や栄養に興味のある方

|                            |                                     |   |
|----------------------------|-------------------------------------|---|
| 第1回<br>健康な毎日<br>のために       | ①(講義)<br>「栄養化学の基礎と最前線」              | 講師 菊地晶裕<br>宇都宮短期大学食物栄養学科 准教授 博士(理学)           |
|                            | ②(調理実習)<br>「働く世代と家族の食事」             | 講師 布川かおる<br>宇都宮短期大学食物栄養学科 教授 管理栄養士            |
|                            | ③(ランチオンセミナー)<br>「生活習慣病の予防」          | 助手 大山可那子<br>宇都宮短期大学食物栄養学科 助手 管理栄養士            |
|                            | ④健康管理チェック<br>(希望者)                  | ※希望者には体組成、握力の計測を実施し、食事の面から健康管理方法についてアドバイスをします |
| 第2回<br>健康寿命を<br>延ばす<br>ために | ①(講義)<br>「最近の食中毒の現状と<br>冬の食中毒予防」    | 講師 久保田浩美<br>宇都宮短期大学食物栄養学科 教授 博士(農学)           |
|                            | ②(調理実習)<br>「高齢者ととともに食べる<br>クリスマス料理」 | 講師 亀田明美<br>宇都宮短期大学食物栄養学科 教授 管理栄養士             |
|                            | ③(ランチオンセミナー)<br>「食事からのフレイル予防」       | 助手 齋藤百花<br>宇都宮短期大学食物栄養学科 助手 管理栄養士             |
|                            | ④健康管理チェック<br>(希望者)                  | ※希望者には体組成、握力の計測を実施し、食事の面から健康管理方法についてアドバイスをします |

受講料 第1回 1,500円  
第2回 1,500円

※裏面申込方法をご覧ください

# 令和8年度 宇都宮短期大学地域福祉開発センター主催 公開講座 「食物栄養リスキング講座」申込書

お申し込み用  
QRコード



<https://docs.google.com/forms/d/1akyGMXZxsK9zNiDjDN2JEWplQeGtAPuJ3LNGqrQ6644/edit>

送付先: Eメール [f.open-lect@ujc.ac.jp](mailto:f.open-lect@ujc.ac.jp)

受講申込締切日: 第1回 令和8年 7月27日 (月)  
第2回 令和8年 11月23日 (月)

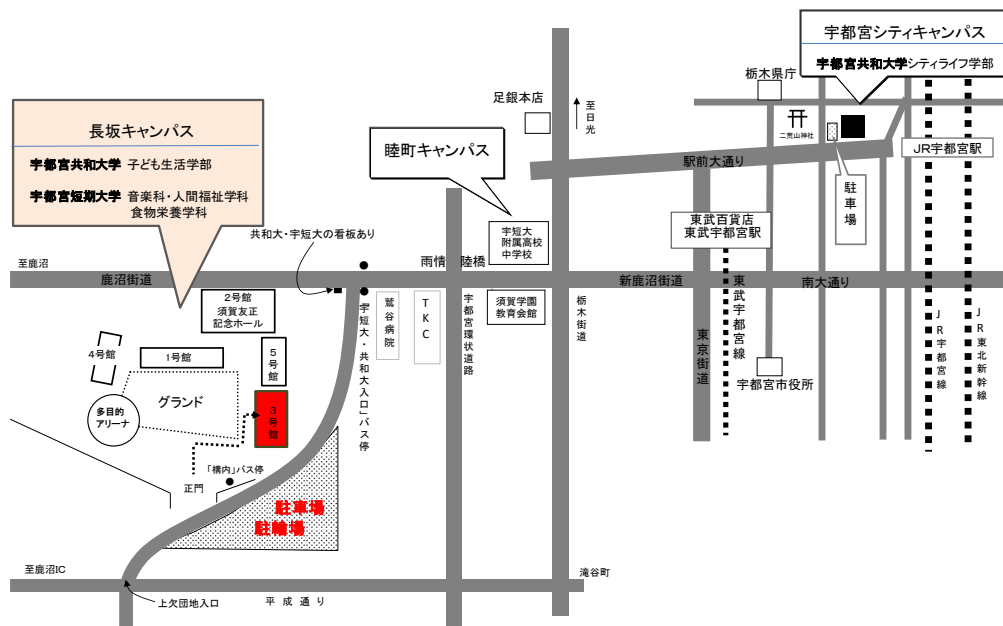
|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 申し込み回(○をつける)*                    | ( )第1回【8/1(土)】 ( )第2回【11/28(土)】 ( )第1回、2回<br>※第2回は後日申し込みをすることもできます |
| ふりがな<br>お名前*                     |  |
| お電話番号*                           |  |
| Eメールアドレス*                        |  |
| ご職業*                             | ( )家庭科教諭、( )栄養教諭、( )その他  |
| ご所属                              |  |
| ※特に学びたいことや質問等<br>ございましたらご記入ください。 |  |

\*は、必ずご記入いただけますようご協力をお願いいたします。

※当日、受講料(各回1,500円)を受付にてお支払いください。

筆記用具、室内用シューズ(安全のためスリッパはお控えてください)、エプロンのご用意をお願いいたします。

## 宇都宮共和大学・宇都宮短期大学 長坂キャンパス案内図



宇都宮共和大学・宇都宮短期大学長坂キャンパス  
住所: 栃木県宇都宮市下荒針町長坂3829  
電話番号: 028-648-2331 (代)

宇都宮短期大学地域福祉センター主催  
**食物栄養リスキリング講座**

宇都宮短期大学では地域で働く家庭科教諭、栄養教諭の皆様のスキルアップ、キャリアアップの場として年2回のリスキリング講座を開講します。  
一緒に楽しく学びましょう！

## 第1回 健康な毎日のために

2026年 8月1日(土) 9時15分～13時30分

会場:宇都宮短期大学(宇都宮市下荒針町長坂3829)

対象:県内で働く家庭科教諭、栄養教諭、食や栄養に興味のある方

|                          |                                     |   |
|--------------------------|-------------------------------------|---|
| 3号館2F<br>201教室<br>9:15～  | ①(講義)<br>「 <b>栄養化学の基礎と最前線</b> 」     | 講師 菊地晶裕<br>宇都宮短期大学食物栄養学科 准教授 博士(理学)               |
| 3号館1階<br>調理実習室<br>10:30～ | ②(調理実習)<br>「 <b>働く世代と家族の食事</b> 」    | 講師 布川かおる<br>宇都宮短期大学食物栄養学科 教授 管理栄養士                |
| 12:10～<br>(試食とともに)       | ③(ランチョンセミナー)<br>「 <b>生活習慣病の予防</b> 」 | 助手 大山可那子<br>宇都宮短期大学食物栄養学科 助手 管理栄養士                |
| 3号館1階<br>調理実習室<br>13:00～ | ④健康管理チェック<br>(希望者)                  | ※希望者には体組成、握力の計測を実施し、<br>食事の面から健康管理方法についてアドバイスをします |

### 調理実習の献立

#### 野菜たっぷり韓国料理

～栄養バランスで  
夏バテ予防&生活習慣病対策～

#### メニュー

チヂミ  
参鶏湯風  
ナムル  
杏仁豆腐



受講料 1,500円

※裏面申込方法をご覧ください

# 令和8年度 宇都宮短期大学地域福祉開発センター主催 公開講座 「食物栄養リスキング講座」申込書

お申し込み用  
QRコード



<https://docs.google.com/forms/d/1akyGMXZxsK9zNiDjDN2JEWplQeGtAPuJ3LNGqrQ6644/edit>

送付先: Eメール [f.open-lect@ujc.ac.jp](mailto:f.open-lect@ujc.ac.jp)

受講申込締切日: 第1回 令和8年 7月27日 (月)  
第2回 令和8年 11月23日 (月)

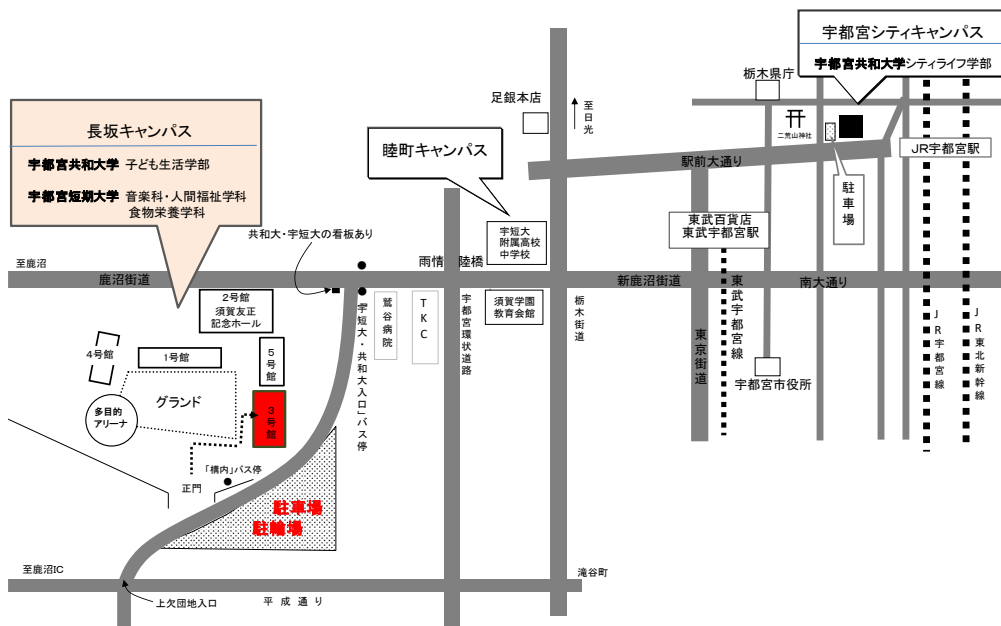
|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 申し込み回(○をつける)*                    | ( )第1回【8/1(土)】 ( )第2回【11/28(土)】 ( )第1回、2回<br>※第2回は後日申し込みをすることもできます |
| ふりがな<br>お名前*                     |  |
| お電話番号*                           |  |
| Eメールアドレス*                        |  |
| ご職業*                             | ( )家庭科教諭、( )栄養教諭、( )その他  |
| ご所属                              |  |
| ※特に学びたいことや質問等<br>ございましたらご記入ください。 |  |

\*は、必ずご記入いただけますようご協力をお願いいたします。

※当日、受講料(各回1,500円)を受付にてお支払いください。

筆記用具、室内用シューズ(安全のためスリッパはお控えてください)、エプロンのご用意をお願いいたします。

## 宇都宮共和大学・宇都宮短期大学 長坂キャンパス案内図



宇都宮共和大学・宇都宮短期大学長坂キャンパス  
住所: 栃木県宇都宮市下荒針町長坂3829  
電話番号: 028-648-2331 (代)