令和8年度 あおもり県民カレッジ 下北地区地域キャンパス講座（むつ市）
令和8年度 むつサテライトキャンパス公開講座

健康講座

植物と人の栄養バランス
～ミネラルに注目～



《日 時》　令和8年11月21日（土）13:30～15:00
《会 場》　下北文化会館 マルチルーム 2・3（むつ市金谷1-10-1）
《講 師》　澁谷 幸雄（渋谷種苗店　代表取締役）
《対 象》　一般　定員40名

細胞の活動に不可欠なミトコンドリア。その働きを高め、体に必要な栄養分を補うためには、加工食品やサプリメントに頼らない食生活が大切。自然の恵みをバランスよく取り入れ、心身の健康を保つための食事法を分かりやすく解説します。





受講無料

※名前、住所、電話番号をお知らせのうえ
11/13（金）までにお申し込みください。

受講申込み・お問い合わせ

むつ市政策推進部 市民連携課
TEL:0175-22-1111（内線2156）
FAX:0175-23-0234
MAIL:renkei@city.mutsu.lg.jp

主　催　青森県総合社会教育センター
共　催　むつサテライトキャンパス運営委員会
　　むつ市政策推進部　市民連携課