

# みちのくノルディックウォーキングネットワーク (MN-net)

## 第2回 NW 講習会

「おいしく食べて 楽しく動く ♥

### 最新のスポーツ栄養とフレイル予防」

講 師： 佐藤 香織 氏

岩手県住田町保健福祉課主任栄養士  
管理栄養士 健康運動実践指導者  
INWA 公認アドバンスインストラクター  
岩手県栄養士会理事  
日本ノルディックフィットネス協会理事  
(走る・歩く・登る・乗る・泳ぐ・滑ることが大好き)



内 容：『**一生涯、歩ける体をつくるために**』 ～栄養のフロから学ぶ 講話と調理実習～

- いつ、何を、どのように栄養摂取するか
- 作りたくないときでも作れる料理 **かんたん・Easy** な料理とは
- フレイル予防にも活かせる料理 **健康・Healthy・Sporty** な料理とは

- 開催日 2026 年3月21日 (土曜日)
- 時 間 10:30～13:30 (受付開始 10:20)
- 場 所 トークネットホール仙台 (仙台市民会館)  
仙台市民会館調理実習室
- 対象者 ノルディックウォーカー
- 定 員 30 名
- 参加費 MN-net 会員の方 1000 円  
一般の方 1500 円
- 材料費 会員・一般の方とも 1000 円
- 申 込 タイトル「2026/3/21 申込み」①名前(会員番号)  
②年齢③住所④電話番号を [info@mn-net.org](mailto:info@mn-net.org) 宛に  
申込締切りは 3 月 12 日 (定員になり次第締切り)
- 持ち物 エプロン 三角巾 マスク
- 問い合わせ [info@mn-net.org](mailto:info@mn-net.org)

調理実習のあとには、  
会食・交流会もあります