

# 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』～栄養のプロから学ぶ 講話と調理実習～

- いつ、何を、どのように栄養摂取するか
- 作い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