

いきいき栄養学スペシャル講座

毎回ご好評をいただいている「いきいき栄養学スペシャル講座」を本年度も開催いたします。栄養学に基づいた正しい情報をわかりやすくお伝えし、実際の食生活で長く続けていただける内容となっております。この機会にぜひご参加いただき、みなさまの健康管理にお役立てください。

対象者

原則として、男女40歳以上(35歳以上でも可)65歳未満で正しいダイエット法に興味がある方

こんな方におすすめ

- ◆いろいろなダイエット法に挑戦したが、長続きしない
- ◆リバウンドで太ってしまった
- ◆正しい食生活を知り家族の健康づくりに役立てたい
- ◆生活習慣病が気になる

★開催日程★

講座番号	開催日	時間	会場
183	令和元年12月7日(土)	10:00~14:00	神戸国際会館702・703会議室 *1Fもしくは2・3・4Fのそごう連絡口より、東エレベーターでお越しください。西エレベーターではお越しいただけませんのでご注意ください。

★プログラム★

時間	内容	備考
10:00~12:00	講演 「しっかり食べてきれいにやせる」 ~その成果について高い評価を受けている正しい食生活講座~	
12:00~14:00	昼食会 まとめ	武庫川女子大学栄養クリニックのレシピによる「バランスダイエットのためのお弁当」を食べながら、解説・質疑応答

参加者特典

- *武庫川女子大学栄養クリニックのレシピによるお弁当の試食。
- *参加者全員にプレゼント!



テキスト
「しっかり食べて、きれいにやせる。」

講師



武庫川女子大学
栄養クリニック
管理栄養士
尾崎 悦子先生

★申込手順★

- 1.申込書に必要事項をすべて記入
- 2.FAXなどで申し込み

申込先 健康保険組合連合会 兵庫連合会 (担当 前田)
〒651-0087 神戸市中央区御幸通6丁目1-4真田ビル2F
FAX 078-414-7650
メール maeda-kprh@nifty.com

- 3.受講票のお届け

講座の受講が決定した方には、受講票をお送りします。

- 4.受講

受講票を会場にお持ちください。

*定員は30名(先着順)です。申込者多数の場合は、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

★会場アクセス★

神戸国際会館

〒651-0087 神戸市中央区御幸通8丁目1番6号
TEL 078-231-8161
JR三ノ宮駅・阪急神戸三宮駅より徒歩3分

