

適正体重(ジャストウェイト)を目指す楽しいセミナー

参加費無料

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。家族の食事、外食、晩酌時の注意点など、実際の食生活ですぐにいかし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方に

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。」

開催日程

講座番号	開催日	時間	会場
183	平成30年12月8日(土)	10:00~14:00	神戸国際会館802・803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

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

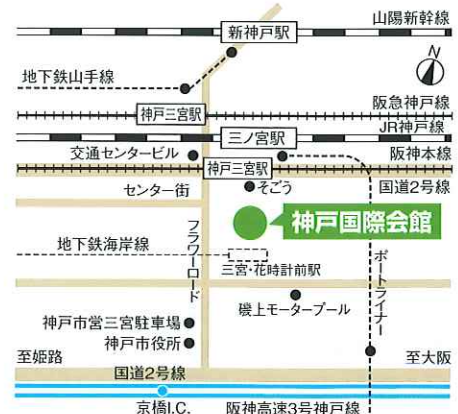
申込手順

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
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



主催 健康保険組合連合会 兵庫連合会

TEL 078-414-7414

