

参加費
無料

ダイエット
適正体重を目指す楽しいセミナー

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。ぜひご参加ください。

開催日時 令和5年 **10月28日** 土
10:00~14:00

会場 ワンノットトレーズビル5階
三宮コンベンションセンター
503号室

対象者 **男女ともに35歳以上65歳未満の方**

- ✓ 長続きするダイエット法を知りたい
- ✓ 自分の食生活の過不足を点検したい
- ✓ 高血圧や高血糖などを改善したい
- ✓ 栄養バランスの良い食事を知りたい

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。」



こんな方に
おすすめ!

プログラム

講演

10:00~12:00

「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~

昼食会 まとめ

12:00~14:00

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」を試食。解説・質疑応答

講師

管理栄養士

尾崎 悦子先生
田中 弥生先生
中村 史沙恵先生
武庫川女子大学
栄養クリニック



尾崎 悦子先生

会場アクセス

〒651-0084 兵庫県神戸市中央区磯辺通2-2-10
ワンノットトレーズビル5F

TEL 078-291-5025

三ノ宮駅(JR)、(阪急・阪神)神戸三宮駅より徒歩約8分
貿易センター駅(ポートライナー)より徒歩約1分



感染症対策のお願い

感染症対策(裏面)を行いますので、ご協力よろしくお願ひします。

1 申込書に記入

申込 手順

申込書に
必要事項を
すべて記入

2 FAXで申し込み

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

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。

主催：健康保険組合連合会 兵庫連合会
TEL 078-414-7414

『いきいき栄養学スペシャル講座』申込書

所属の健康保険組合名	健康保険組合					
受講希望者	フリガナ	年齢	健康保険証			
	氏名		記号		番号	
			本人 ・ 家族			
性別	男 ・ 女	電話番号	— —			
郵便番号	□□□ - □□□□					
受講票送付先住所	府 県 市					

FAX:078-414-7650

《セミナーお申込みにあたって》

- ※受講が決定した方には受講票をお送りします。
- ※記入いただいた個人情報は、当講座実施の目的以外には使用しません。個人情報の取り扱いにご同意のうえ、お申し込みください。
- ※講座開始から30分以上遅れた場合は、入場をお断りしています。
- ※講座を無断欠席された場合は、食材費として後日3,000円を請求させていただきます。

《セミナー開催にあたって（感染症対策について）》

【会場の対策】

受講者数を講演会会場定員の半分以下とし、受講者間の距離を確保します。開始前および昼食前に長机のアルコール消毒をおこない、適宜換気を実施します。

【参加者様へのお願い】

当日、体調不良の方はご出席を見合わせさせていただきますようお願いいたします。また、感染症対策としてマスクの着用には効果があるとされていますので、状況に応じてご使用ください。昼食時は、会話を控えていただく「黙食」にご協力願います。