

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

## 開催日程

| 講座番号 | 開催日            | 時間          | 会場   |
|------|----------------|-------------|--|
| 172  | 平成29年12月16日(土) | 10:00~14:00 | 神戸国際会館802・803会議室<br>*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<br>「しっかり食べてきれいにやせる」<br>~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<br>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



主催 健康保険組合連合会 兵庫連合会  
TEL 078-414-7414

