

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

『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		
			記号	番号	
			本人	・	家族
性 別	男 ・ 女	電話番号	-	-	
郵 便 番 号	□□□-□□□□				
住 所	府 市 県				

FAX:078-414-7650

- *受講が決定した方には受講票をお送りします。
- *本個人情報はいきいき栄養学スペシャル講座以外の目的には使用いたしません。
個人情報の取り扱いに同意いただける場合にのみお申し込みください。
- *講座開始から30分以上遅れた場合、入場をお断りします。
- *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。