

適正体重(ジャストウェイト)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

参加費
無料

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。

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いいたします。
- ◆今年は定員を少なく設定しております。

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

対象者 男女ともに35歳以上65歳未満の方

開催日程

開催日時 令和2年 12月5日(土) 10:00~14:00

会場 神戸商工貿易センタービル26階貸会議室 第8会議室

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。」

プログラム

時間	内容	備考
10:00	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		
12:00	昼食会	武庫川女子大学栄養クリニックのレシピによる
14:00	まとめ	「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



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20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

神戸商工貿易センタービル

〒651-0083 神戸市中央区浜辺通5-1-14

TEL 078-251-5489

三宮駅(JR)、神戸三宮駅(阪急・阪神)三宮駅より徒歩10分

貿易センター駅(ポートライナー)より徒歩1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							
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 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）》

【会場およびスタッフの対策】

受講者数を会場定員の半分以下（57名→20名）とし、受講者間の距離を確保します。開始前に長机等の備品にはアルコール消毒をおこない、常時換気を実施します。講師・スタッフは検温を実施し、マスクまたはフェイスシールドを着用、手指の消毒を徹底します。

【参加者様へのお願い】

当日はマスク着用でお越しいただき、入室時には手指の消毒をお願いします。また、事前に検温を実施いただき、発熱、倦怠感、味覚・嗅覚障害、風邪のような症状を含む体調不良の方はご出席を見合わせくださいますようお願いいたします。なお、入室時には検温を実施させていただきます。37.5度以上の方や、体調不良が見られる方の受講はお断りいたしますので、ご承知おきください。

※万一、受講者の感染が確認された場合、保健所等の要請により連絡先等を提供することがあります。