

参加費  
無料

体験型

健康的なからだをつくる食事法

学ぶ

食べる

測る

# 栄養セミナー

開催日時

令和6年**11月30日**±  
10:00~14:00(9:30 受付開始)

会場

ワンノットレーズビル5階  
三宮コンベンションセンター503号室

対象

兵庫県下の健康保険組合に加入の  
男女ともに35歳以上65歳未満の方

参加費無料



学ぶ

## 食で叶える健康美 何をいつ・どう食べる

講師:尾崎 悦子

医学博士・京都府立医科大学 助教

栄養学に基づいた正しい知識を身につけて、生活習慣病の予防・改善につなげ、健康的で輝く将来のために役立てます。長続きするダイエット法を知りたい方や、高血糖や高血圧を改善したい方におすすめです。



食べる

管理栄養士監修 Yamamoto  
栄養バランス弁当試食

- ・フルーツ付きで約550kcal
- ・お肉も油も適量摂取



測る

ベジチェック<sup>®</sup>体験

- ・野菜の推定摂取量が見える化
- ・採血不要、手をかざすだけ
- ・約30秒で簡単チェック



※ ベジチェックは、カゴメ株式会社が提供する推定野菜摂取量測定機です。

### 会場アクセス

〒651-0084

兵庫県神戸市中央区磯辺通2-2-10 ワンノットレーズビル5階

TEL 078-291-5025

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



### 申込手順

#### ① 申込書を(A)FAXまたは(B)メール送信

(A)裏面の申込書に必要事項を記入し、送信してください。

FAX 078-414-7650

(B)申込書の内容をメールに記入し、送信してください。

✉ hyokoyama-kprh@nifty.com

#### ② 受講票をお届け

セミナーの参加が決定した方には、受講票をお送りしますので、当日ご持参ください。

定員(30名・先着順)を超える場合、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

## 『体験型・栄養セミナー』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 市 県				

**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】

受講者間の一定間隔を確保するため、受講者数を講演会会場定員の半分以下とします。

#### 【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。