

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。」

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。

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 吏沙恵先生
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いします。



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