

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

ワンノットトリーズビル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ススメです。



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®体験

- ・野菜の推定摂取量を見える化
- ・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 ワンノットトリーズビル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

①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

②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