

# 令和7年度生活習慣改善セミナー

# 参加者募集中

からだのリズムに寄り添う

## ゆる代謝ケア

太りにくい私になる食べ方のコツ



年齢とともに、基礎代謝、筋肉量、ホルモンバランスなどが変化します。「以前よりも太りやすくなった…」と感じるあなたに、年齢やからだに合った、無理なく続けられる改善策を提案します。若い方も、今から備えておきましょう。男性の方もどうぞ!

開催日時

令和7年 **12月13日** 土  
10:15~13:15 (9:50受付開始)

会場

三宮コンベンションセンター503号室  
(ワンノットトレーズビル5階)

対象

**35歳以上65歳未満の男女**  
兵庫県下の健康保険組合加入者限定  
(健康保険組合の所在地が兵庫県で、加入者の方の居住地は問いません)  
※定員は30名とさせていただきます。  
眞野 由香子(管理栄養士)

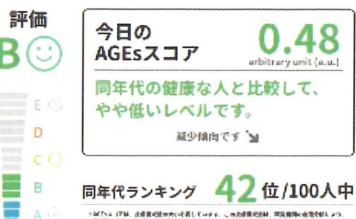
講師

### 体験① 体内糖化度 測定

採血不要!  
AGEsセンサ



体内の糖化が老化を促進! //



最終糖化産物(AGEs)とは 食事などで過剰に摂取した糖と、人間のからだを主に構成しているタンパク質が結びつくことで体内に生成される物質です。近年の研究で、AGEsの蓄積が健康面や美容面でも体内の生理現象にさまざまな悪影響を与えるとされています。

### 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



### 体験② 特別弁当 試食

糖化予防・肥満予防の食材を取り入れました。午後のパフォーマンスを高める、からだ想いのお弁当です。



### 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。  
✉ yokoyama@kenporen-hyogo.jp

#### 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