

受講者募集!!

NPO法人ヘルスプロモーションセンター理事長 医師 佐藤和子

2017年度「正しい食生活」学習会

～ 基礎コース ～

健康は自ら育てるものです。

そのためには「正しい食生活」の実践が不可欠です。

「正しい食生活」を理解し、日常の生活で実践できるように

支援するための学習会です。

[学習内容]

「正しい食生活」の4つの柱
健康体の4つのサインとは? … 健康と病気の関係
予防医学を目指した「健康を支える栄養学」の
考え方について学ぶ

- ・ グラムのわかる能力を育てる
- ・ 栄養素の生理的役割を学ぶ
- ・ 食品の栄養学的個性を学ぶ

油の正しい選び方・摂り方を学ぶ
献立のたて方を学ぶ

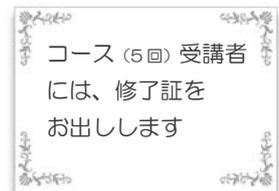
[教材]

| | | |
|---|------------------|---------|
| 1 | グラムの本 | 4,837 円 |
| 2 | 食品成分マップ | 1,944 円 |
| 3 | 食品成分カレンダー | 1,620 円 |
| 4 | 「正しい食生活」でつくる健康 | 1,512 円 |
| 5 | 「g」で栄養素を整えたメニュー | 2,376 円 |
| 6 | 正しい食生活で、からだが変わった | 926 円 |
| 7 | シソ油が効く! | 257 円 |
| 8 | 食生活分析用紙「ミラー」 | 108 円 |

※デジタルはかりを各自でご用意下さい。

[日 程] 月 1 回 火曜日 10:00～12:00

第1回 11月14日 第3回 1月16日(2018年)
第2回 12月12日 第4回 2月13日
第5回 3月13日



[場 所] 高崎市南公民館 (高崎美術館と連棟)

高崎市八島町110-27(高崎駅西口下車)

お車でお越しの際は、①西口サウスパーク駐車場をご利用下さい。(30分100円)
*1日駐車が600円になる駐車券を販売します。必要な方はお申し出下さい。
*西口サウスパークは高崎美術館(公民館)前にある信号のはす向かいです。
②ヤマダ電機 駐車場をご利用下さい。(60分100円)

[協賛のお願い]

当センターの活動資金として、20,000円をお願い致します(5回・教材費別)
(各回を個別で受講する際は、1回5,000円の協賛金をお願い致します)

学習会の受講は予約制です。詳しくは下記へお電話かメールをお願い致します。

予約・お問合せ

NPO法人ヘルスプロモーションセンター (通称:健康推進本部)
〒370-0849 高崎市八島町70-29 幸和ビル2F
Tel 027-329-5678 / Fax 027-329-5679
ホームページ [NPOヘルスプロモーションセンター](#) で検索
メールアドレス info@healthpromotioncenter.or.jp