

2020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。

*学習会に参加なさる方は、事前に「2400時間の食事理論」のビデオ（DVD）の視聴をお願いします。

[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	2400時間の食事理論(DVD)	3,300円
2	グラムの本	4,927円
3	食品成分マップ	1,980円
4	食品成分カレンダー	1,650円
5	「正しい食生活」でつくる健康	1,540円
6	「g」で栄養素を整えたメニュー	2,420円
7	正しい食生活で、からだが変わった	943円
8	食生活分析用紙「ミラー」	110円
		(計) 16,870円

※デジタルはかりを各自でご用意下さい。

[日程] 日曜日 13:00～15:30

前期日程

第1回	6月14日
第2回	6月28日
第3回	7月12日
第4回	7月26日
第5回	8月2日
交流会	9月6日

後期日程

第1回	10月4日
第2回	11月8日
第3回	12月6日
第4回	1月17日 (2021年)
第5回	2月7日 (2021年)
交流会	3月7日 (2021年)

交流会は「正しい食生活」学習会の
修了者を対象といたします。
親睦会を兼ねていますので、ご期待
ください。

[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

お車でお越しの際は、西口サウスパーク(30分100円)駐車場をご利用下さい。

※1日駐車が700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。

[協賛のお願い]

当センターの活動資金として、25,000円をお願い致します(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

認定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