

2022年度 「正しい食生活」学習会

【月曜講座】 ～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

- ・「ミラー」分析
- ・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	4,927 円
2 食品成分マップ	1,980 円
3 食品成分カレンダー	1,650 円
4 「正しい食生活」でつくる健康	1,540 円
5 「g」で栄養素を整えたメニュー	2,420 円
6 正しい食生活で、からだが変わった	943 円
7 食生活分析用紙「ミラー」	110 円
(計)	13,570 円

※デジタルはかりを各自でご用意下さい。

[日程] 月曜日 10:00～12:00

日程	日程
第1回 4月25日	第6回 9月26日
第2回 5月30日	第7回 10月24日
第3回 6月27日	第8回 11月28日
第4回 7月25日	
第5回 8月29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

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500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)

*ミラー分析料含む

(各回を個別で受講する際は、1回4,000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