

# 「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、3日間集中の学習会です。

本気で学んで身に付けてほしいので、栄養バランスの良い昼食付で開催します。

## [受講料] 33,000円 (教材・昼食代含む)

\*各回、申し込みから学習会の1ヶ月前までに受講料の振込をお願いします

◎ 郵便局からの送金・・・記号：10440 番号：27313481

◎ 他銀行からの振込・・・店番：048 [普通預金] 口座番号：2731348

[ご注意] ゆうちょ銀行(郵便局)以外の他銀行から振込をする場合は、  
店番をカタカナで“ゼロヨンハチ”と入力して下さい。

## [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」に基づく  
「こころとからだの健康」の実践方法について学ぶ  
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 食品成分マップ 1,980円

2 食品成分カレンダー 1,650円

## [日時]

	午前 9:00～11:30	ランチタイム(移動含む) 11:30～13:30	午後 13:30～16:00
第1回	4月24日～4月26日	第4回	9月19日～9月21日
第2回	6月26日～6月28日	第5回	10月18日～10月20日
第3回	7月18日～7月20日	第6回	11月13日～11月15日

## [場所]

学習会 : 認定NPO法人ヘルスプロモーションセンター 事務所

昼食場所: 国登録有形文化財 または ホテルメトロポリタン高崎  
豊田屋旅館(日本料理) レストラン ブラッスリーローリエ(フランス料理)

## [取消料]

参加申し込み後、参加者様のご都合で取消される場合、下記の取消料をいただきます。

- A: 受講料振込完了～学習会14日前まで 1,000円 D: 学習会当日～学習会3日目まで 16,500円  
B: 学習会13日前～学習会4日前まで 8,000円 E: 学習会3日目16時以降 33,000円  
C: 学習会3日前～学習会前日まで 13,200円

コース(3日間)受講者には、修了証をお出しします。

学習会の受講は予約制です。詳しくは下記へお電話かFAX・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](mailto:info@healthpromotioncenter.or.jp)