

北里大学保健衛生専門学院主催

健康教室「Good Bye わがままボディ～打倒メタボ&ロコモ」

北里大学保健衛生専門学院の医師・管理栄養士がサポートする健康教室です。
一人、一人無理のないプログラムで、調理講習会や会食会も行います。
しっかり食べて健康な体づくりを目指しましょう！

期日：6月16日～11月14日(全5回)：途中からの参加はできません。

対象者：南魚沼市・魚沼市在住の40歳以上の男・女20名

スケジュール

第1回：6月16日(火)：14:00～17:00

- ・医師による講演「生活習慣病対策」
- ・身体測定(身長、体重、腹囲、血圧、握力)
- ・食生活調査(塩分味覚感度、食事調査、アンケート等)

第2回：6月18(木)～6月26日(金) 個人指導

第3回：7月7日(火)：14:00～17:00

- ・集団栄養指導
- ・調理デモンストレーション(試食あり)

第4回：9月14日(月)～18日(金) 個人指導

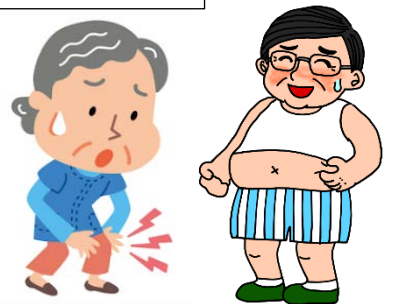
第5回：11月24日(火)：16:30～19:30

- ・身体測定及び食生活調査(6月16日と同じ内容)
- ・会食会

会場：北里大学保健衛生専門学院(駐車場有)

料金：無料(試食、会食会とも)

締切：6月12日(金)・・・定員になり次第締め切り



申し込み・問い合わせ：北里大学保健衛生専門学院事務室 Tel：025-779-4511

お得な情報

*北里大学保健衛生専門学院では医師、看護師、管理栄養士、臨床検査技師等の医療の専門スタッフ(専任教員)がおります。

*第1回、第3回、第5回は希望者に無料で医療相談を行います。