

食べることが大好き！でも健康診断の結果は気になる
そんなあなたのために
美味しく食べながらもメタボ予防につながる
おいしい情報をお届けします

さいたま市民の皆さまへ

令和4年度 第1回 公開講座
食と健康～美味しく食べてメタボ予防～

参加
無料



主催

日本赤十字看護大学(さいたま看護学部)
地域連携フロンティア運営委員会

JAPANESE RED CROSS
COLLEGE OF NURSING
FACULTY OF NURSING AT SAITAMA



■日時

令和4年10月23日(日)
10時～12時
(受付 9時30分～)

■場所

日本赤十字看護大学 別館
(さいたま市中央区上落合8-7-19)
大宮駅 徒歩15分

■対象

市内在住／在勤で
40歳以上の方
■定員 50名(抽選)

～正しい食生活でつくる健康～

講師 認定NPO法人ヘルスプロモーションセンター理事長・医師 佐藤和子先生

私たちの命は「食」に支えられています。しかも体の成分はとても早い速度で入れ替わっています。
栄養素には重要な生理作用があり、食品に含まれる栄養素の質と量にも違いがあります。
したがって、「いつ、なにを、どれだけ、どのように食べたか」によって健康は左右されてしまいます。
私たちの身体の仕組みとともに、メタボ予防にもなる「正しい食生活」の4つの基本について分かりやすく解説します。

申込方法 往復ハガキ／専用フォームからお申込みください
(記載内容: お名前・ご年代・ご住所・ご連絡先)
申込期間 令和4年9月22日(木) 必着／フォーム入力完了
申込先 〒338-0001 さいたま市中央区上落合8-7-19
日本赤十字看護大学 公開講座担当者 宛

専用フォームQR



☆抽選の結果は10月7日(金)までにお知らせします

(問合せ) 日本赤十字看護大学(さいたま看護学部)地域連携フロンティア運営委員会
電話 048-799-2747(代表)
メール saitama-chiiki@redcross.ac.jp(専用)