

今から始める! 生活習慣予防

公開
講座

自分の健診結果や食生活を振り返り、メタボリックシンドロームの危険度や食事バランスなどをチェックします。健診結果の意味、生活習慣病が起こる仕組みや予防のための食生活のポイントについて学びます。10年後、20年後もいきいきと元気で家族や仲間と生活を楽しむために、自分の生活習慣改善のアクションプランを立てましょう。

第1回
2016. 2/27 土

何から始める? アクションプラン

(健診結果がある方は当日ご持参ください)

第2回
2016. 3/5 土

あなたの食事バランスをチェック

各回とも10:00~11:30 全2回講座 託児付き

講師

岩橋 明子

(帝塚山大学 現代生活学部食物栄養学科講師)

対象

奈良市在住・在勤・在学の成人

定員

50名 (申込多数の場合は抽選)

[託児: 6ヶ月~就学前までのお子様(要申込)]
※申込多数の場合、お受けできないことがあります。

申込締切

2016年2月19日 金 必着

会場

西部公民館 4階会議室

〒631-0034 奈良市学園南3丁目1-5 (西部会館内)

近鉄奈良線学園前駅 南出口すぐ ※なるべく公共交通機関をご利用ください。

お問合せ

公益財団法人 奈良市生涯学習財団 西部公民館

〒631-0034 奈良市学園南3丁目1-5 TEL: 0742-44-0101

seibu@manabunara.jp FAX: 0742-44-0103

申込方法

インターネット

(公財)奈良市生涯学習財団ホームページ

(<http://manabunara.jp/>)の

「参加申込」フォームより必要事項を入力してください。

往復はがき

① 講座名 ② 郵便番号・住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 電話番号

⑤ 年齢 ⑥ 託児の有無(託児を希望される場合、お子様の氏名・

月齢を記載要)を記入して西部公民館宛にお申込みください。

