

健康食生活セミナー 日程表

時 間	項 目
13 : 00 ～13:30	受付 ・ 体組成計による測定会 *体組成計でご自身のからだの部位別の筋肉量や体脂肪率などを測定します。
13 : 30 ～15 : 00	あいさつ (共済組合)
	講 演 : タニタ健康セミナー 男性も女性も！セルフエイジングケアで若々しく ～若々しさを保つために食事から見直そう～ 講 師 : 株式会社タニタヘルスリンク 飯 島 奈 実 氏 (管理栄養士) 内 容 : ○タニタグループの取り組み ・はかることから始める健康づくり ○エイジングケアの食事学 ・若さはどんなところに現れる？ ・若さを保つ食事の秘訣 ○からだケア ・血流を改善してリフレッシュ ・適度にからだを動かそう
15 : 00 ～15 : 30	体組成計による測定会 ・ アンケート記入 ・ 終了 (受付時間に未実施の方)