

健康食生活セミナー 日程表（予定）

時 間	項 目
13 : 00～	受 付
13 : 30～	あ い さ つ（共済組合）
13 : 40～	講 演：株式会社タニタヘルスリンク 仕事効率をアップさせるための食事術 ～働く世代のパフォーマンスを高める食事～ 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 タニタグループ社員での実施効果 ・仕事効率をアップさせるための食事 バランスの良い食事 食べる順番 食べるタイミング ・ビジネスパーソンの食事 応用編 外食・コンビニ活用術 3つの「あ」に気をつけよう
15 : 10～	ア ン ケ ー ト 記 入
15 : 20	終 了