

健康食生活セミナー 日程表

時 間	項 目
13:00～	受 付
13:30～	あいさつ（共済組合）
13:40～	<p>講 演：株式会社タニタヘルスリンク 生活習慣病予防のための生活のヒント ～食生活の改善と活動量アップで 生活習慣病を防ごう～</p> <p>内 容</p> <ul style="list-style-type: none">○知っておきたい生活習慣病のこと<ul style="list-style-type: none">・はかることから始める健康づくり・生活習慣病とは・適正体重と減量のポイント○食生活を見直そう<ul style="list-style-type: none">・バランスの良い食事・生活習慣病予防のための食事のポイント・3つの「あ」に気をつけよう○活動量をアップさせよう<ul style="list-style-type: none">・生活活動と運動で活動量をアップさせよう・今日から実践する目標を考えてみよう！
15:10～	アンケート記入
15:20	終 了