

for

# サステイナブル・Hakusan今こそ！！「健康経営」 白山商工会議所健康経営セミナー

## 食生活改善に向けた講義 & 実践

- ☑ 健康経営を推進し、従業員の健康づくりをサポート
- ☑ 自分の身体の状態を知り、予防と対策を学びましょう
- ☑ 食習慣を振り返り、バランスの良い食事を実践してみましょう

日時： 2023年 11月 15日(水)10:00~12:30

場所： 白山商工会議所 3階研修室

参加費： 無料

定員： 30名程度 1社2名まで

申込み： チラシ裏面の申込書をご記入の上、11月2日（木）までに  
FAXにてお申し込みください

主催： 白山商工会議所 人材育成委員会  
TEL：076-276-3811 FAX：076-276-3812



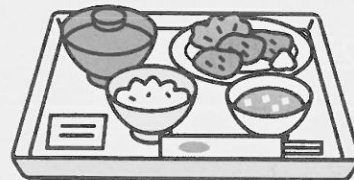
自分のカラダを**知る！**

**体成分測定** ボディメンテナンスの基本

講師：健康経営エキスパートアドバイザー 中井 詔子

## 実食！ヘルシーバイキング

食事について、体験を通して学ぶ食事会です。



**学ぶ！** 栄養講座

**「働く人の食事・健康習慣」**

自分の食事の習慣を振り返りながら、バランスの良い食事や、食品の選び方をレクチャーします。

講師：管理栄養士 中崎 衣美



## ◆タイムスケジュール

時 間	内 容
10：00～10：50 体成分測定	筋肉と脂肪のバランスから体型を確認します。 部位別の筋肉量や脂肪量のほか、内臓脂肪量・基礎代謝量などもわかります。
10：50～11：45 ヘルシーバイキング	食事について、体験を通して学ぶ食事会です。 ・バイキング形式で食事を選んでいただくことで食傾向を確認します ・実際の料理を通して、摂取の目安量を知ります ・食べ方の体験として、ゆっくり食べることを意識して実践します
11：45～12：25 健康講座	「健康づくりの食生活について」自身の生活を振り返りながら、健康管理や体重管理に役立つ食生活と健康の関わりやバランスの良い食事について学びます。減量や体重管理において気をつけた生活習慣のポイントを紹介します。
12：25～12：30	アンケート記入

## ◆お申込み

下記の参加申込書をご記入の上、**11月2日(木)までに FAX：276-3812**にてお申し込みください。

◆お問合せ先 白山商工会議所 TEL：276-3811 FAX：276-3812

## 白山商工会議所健康経営セミナー（11/15） ～食生活改善に向けた講義&実践～ 参加申込書

FAX：276-3812

事業所名		TEL	
参加者名1			
参加者名2			

【個人情報の取り扱いについて】本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、本講座に関する連絡等の目的のみに使用いたします。