

## 健康づくりと栄養

# からだを整える食事



開催日時

11/25(日)

9:30~12:00

(9:00~受付)

### 内容

- ◆健康的なからだをつくる正しい食事の摂り方、生活習慣病を予防・改善する食事について学びます。
- ◆健康づくりの大きな柱は「運動と食事」です。運動効果を高める食事について、スポーツ栄養士がわかりやすくお伝えします。



管理栄養士 高橋 直子 氏

場 所 : 千葉県総合スポーツセンター内  
スポーツ科学センター3階 第1研修室

講 師 : 管理栄養士 高橋 直子 氏  
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士  
千葉県スポーツ推進審議会委員  
(ちばジュニア育成栄養相談員)

定 員 : 50名(申し込み先着順)

参 加 費 : 500円(当日支払)

問い合わせ : 千葉県総合スポーツセンター  
千葉市稲毛区天台町323  
TEL043-290-8501 担当 河田

特定保健指導や健康セミナーに携わり、公認スポーツ栄養士として、当スポーツセンターでの体力測定時には、千葉県内のアスリートに栄養指導を行うなど、幅広く活躍されています。

メタボの方、コレステロールや血糖値が  
気になる方におすすめ！！

お申込みは裏面をご覧ください

# 健康づくり県民講座 申込用紙

## プライバシーポリシー

ご記入いただいた個人情報は厳正な管理の上、主催者側の事務処理に関する手続き、講座の運営に関わる資料作成に使用いたします。  
なお、個人情報は、関連法令により認められた場合を除き、各位の事前の承諾なしに第三者に提供することはありません。

ふりがな		性別	年齢
氏名		男・女	満 歳
お住まいの地域	千葉市	稲毛区・中央区・花見川区・美浜区・若葉区・緑区	
	千葉市以外	市・郡	
連絡先	TEL	—	—
	Mail	@	
	※未登録の方で、次回健康づくり県民講座のご案内を希望される方		
過去参加の有無	あり ・ なし		

## 事務局使用欄

受付日時	受付番号	受付者	受付対応 ①窓口 ②TR ③TEL/FAX/はがき
------	------	-----	------------------------------

## 【申込み方法】

**申込み・問合わせ時間 9時～17時 月曜休所**

- ① 事務所窓口…スポーツ科学センター2階受付
- ② 電話
- ③ はがき又はFAX



記載内容 講座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号

※はがき又はFAXでお申込みの方には、後日確認の電話をいたします。

## 【申込み先・問合わせ】

千葉県総合スポーツセンター

〒263-0011 千葉市稲毛区天台町323番地

TEL 043-290-8501 FAX 043-207-1021

事業運営担当 河田・山本

主催 千葉県総合スポーツセンター指定管理者 千葉県体育協会・まちづくり公社グループ