

ランチやおやつが付いた健康セミナー
じっくり聞いて! おいしく食べて! 楽しく笑って!

健やかで美しい身体づくり

全国で大人気の健康管理士
渋谷先生の講座を千葉みなとにて開催。
人生100歳時代に向け
自身のライフスタイルを見直すよい機会です。
知識は財産! ぜひご参加くださいませ。

日 時: 2019年7月20日(土) 10時~16時30分
会 場: Blue Cafe (京葉線千葉みなと駅から徒歩12分)
参加費: 1講座90分 質問コーナーあり
A) 午前(講座1+ランチ) 1,500円
B) 午後(講座2、3+おやつ) 1,500円
C) 終日(講座1、2、3+ランチ+おやつ) 3,000円
※上記以外の参加をご希望される場合はお気軽にご相談ください。

講座1 10:00~11:30

●ココロの栄養! 嗜好品としょうずに付き合う

どうしてもやめられない嗜好品。

取りすぎると重大な疾患に結びつく可能性も……。

我慢しすぎず、嗜好品としょうずに付き合う方法は?



【ランチ休憩 11:30~13:00】

講座2 13:00~14:30

●シェイプアップ成功の近道は「貯筋」にあり

基礎代謝の50%以上を消費しているのが全身の筋肉。

体重を減らす事だけにとらわれず、健康的でメリハリのある美ボディをつくるには筋肉を貯める「貯筋」が大切。



【おやつ休憩 14:30~15:00】

講座3 15:00~16:30

●ガンより怖い!? 認知症を予防するには?

親に患ってほしくない病気 (Every DHA推進委員会調べ)

のランキングでは「ガン」を抑えて「認知症」が第1位に。

知っておきたい認知症の基本情報と予防策を的確にアドバイス!



→ 裏面に続く