

健康ダイエット講座

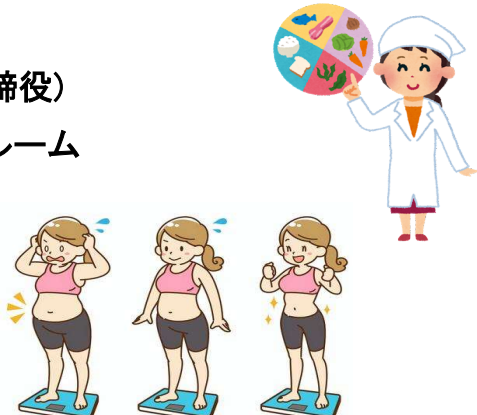
ダイエットに効果的な「栄養学」と「運動」を実習・実践をまじえて楽しく学習します。

【講師】 柳田 美智子 先生(管理栄養士)
 小川 陽子 先生(株式会社 SUNNY 代表取締役)

【会場】 クリエイト浜松 (第1回) 4階 クッキングルーム
 (第2～5回) 1階 創造活動室

【定員】 15人


【受講料】 第1回材料費 900円



パート	月日	曜日	時間	学習内容	持ち物等
栄養学	1月30日	金	9:30～12:30	「油」と「脂」の違い、日常生活で無意識に摂っている脂肪の実態を学び健康美を目指しましょう！	マスク、エプロン、三角巾、ふきん3枚他
運動①	2月6日		9:30～11:30	まずは整える！体を若返らせる準備週間	水分補給用飲み物 動きやすい服装
運動②	2月13日		9:30～11:30	脂肪を落とす“ゆる燃え週間”	水分補給用飲み物 動きやすい服装
運動③	2月20日		9:30～11:30	引き締め＆姿勢改善(見た目が若返る週)	水分補給用飲み物 動きやすい服装
運動④	2月27日		9:30～11:30	仕上げ＆“続けられる自分”を作る週	水分補給用飲み物 動きやすい服装

※講座の中で撮影した写真を報告書やホームページなどに使用させていただく場合があります。

「健康ダイエット講座」のお申し込みについて

【申込期限と補足説明】	<p style="text-align: center;">1月17日(土) 午後5時30分まで</p> <p>※定員を超えた場合は、抽選になります。(先着順ではありません。)</p> <p>※定員に満たない場合は、電話・窓口で定員になるまで受付します。</p>	
【講座の申し込み方法】 右の申し込みQRまたは電話・窓口にてお申し込みいただけます。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">申し込みQR</div> 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">電話・窓口</div> 中部協働センター ☎453-5234 (日曜・祝日を除く 9:00～17:30)
【受講確認方法】	1月22日(木)午前9時以降に、 <u>当選者にのみ</u> メールまたは電話で連絡いたします。	