

# 第603回 教養講座 ご案内

(聴講無料)

# 生活習慣と健康

講 師

女子栄養大学生涯学習講師

管理栄養士 新井 麻子 (あらい あさこ) 氏

日 時

2月1日 (木) 午後4:00~5:30

会 場

日本創造経営協会 SDホール 東京都文京区本郷2-10-9 富士ビル9F

内 容

2006年に「メタボリックシンドローム (通称:メタボ)」が流行語として選出されて以来、今ではすっかりその概念が定着したと言っている「生活習慣病」。生活習慣と健康の関係について、知っているつもりではあるけれど、健康的な生活習慣の実践、維持には苦戦されている方が多いのではないのでしょうか。

そこで今回、女子栄養大学生涯学習講師であり、管理栄養士である新井麻子先生に、無理なく続けられる健康的な生活習慣について、わかりやすくお話ししていただきます。これを機に、ご自身の生活習慣を今一度見直してみてもは如何でしょうか。

お申し込み

ご出席される方は、前日までに、会社名・人数をお電話でお申し込み下さい。

※なおご希望の方には、CDを原価(¥3,000程度)でお分けいたします。

日本創造経営協会 担当:事務局 押田・伊藤

〒113-0033 東京都文京区本郷2-10-9 富士ビル5F TEL:03-3816-1451

<http://www.sokei.co.jp/> E-mail: [32oshida@sokei.co.jp](mailto:32oshida@sokei.co.jp) または [32itoh@sokei.co.jp](mailto:32itoh@sokei.co.jp)