

へるすあっぴセミナー(オータム編)のご案内

健康づくりの基本は何と言っても食べること。
 頭でわかっているにもかかわらず実践できないのが食事のコントロール。
 そこで、今年度は全国で大人気・**走る管理栄養士こと小島美和子先生**を
 青森にお迎えし、ご講演いただくことが叶いました！この機会をお見逃しなく。

日程	時間	会場
平成30年 9月15日(土)	9:30~12:30	八戸会場 グランドサンピア八戸
平成30年 10月20日(土)		青森会場 ラ・プラス青い森

☆ 2会場とも同じ内容で開催します ☆

テーマ 自分の体調に合わせて食生活をコントロール。
 からだの時計に合わせた**食コンディショニング**始めませんか。

講話・実技

【講師】

小島 美和子 氏 有限会社クオリティライフサービス 代表取締役
 管理栄養士 / 健康運動指導士 / 食コンディショニングプロデューサー

食コンディショニングは、現在の「からだ」を軸に、食生活をコントロールし、ベストコンディションを目指すことです。ベストコンディションとは、ひとりひとりが本来持っているポテンシャルを最大限に発揮できる状態です。

食べものばかりを見ている、健康にはなりません。常に自分のからだを見ながら、食生活の修正点を導き、体調を確認しながら、自分にとってバランスのいい食事に整えていく。これが食コンディショニングスキルです。

ご家族の方もご参加いただけます。
 開催日の2日前まで受付します。

参加料：無料

【申込み・問合せ】

公立学校共済組合青森支部
 給付・保健グループ
 電話 017-734-9916
 FAX 017-734-8276

小島先生は、今話題の
「食コンディショニング」の提唱者。
 TV、雑誌の出演も多数の
人気講師です！



※申込書は、各所属所へ配付しております。
 ご家族の方は、電話での申し込みも受付します。