

御家族も参加 OK！

＼動画配信版／

こころとからだの

リフレッシュセミナー

必見

令和7年度第3弾『こころとからだのリフレッシュセミナー』を、以下の日程で開催いたします。

オンデマンド配信になりますので、24時間いつでも御視聴ください。

◆セミナー概要



期間限定
配信
(動画版)

タニタ健康セミナー

今日から実践!ヘルシーレシピのコツ

～健康的な食習慣を身につけるために～

本セミナーでは、タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい三つの「あ」などについてご紹介します。実践的な内容なので、気軽に始められるヒントが詰まっています。



【講師】株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士／保健師



1:35 / 3:40



視聴期間 : 令和7年9月19日(金) から 10月31日(金)

◆セミナー御視聴の方法

STEP1 公立学校共済組合広島支部 HP を開く
組合員専用ページをクリック

(<https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/member/index.html>)

STEP2 視聴 URL 又はQRコードをクリック

掲載されているユーザーID とパスワードを使用

STEP3 セミナーを受講する



※ セミナー終了後に、アンケートを実施しますので、御協力をお願いします。

公立学校共済組合広島支部 健康管理係