

御家族も参加 OK!

、動画配信版/

(動画版)

ころとからだの





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。





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 こ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。

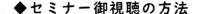


【講師】株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士/保健師

1:35/3:40



: 令和7年9月19日(金)から10月31日(金) 視聴期間



STEPI 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



























