

無料

健康づくりセミナー

良い健康状態で良く仕事を頑張るために

渋谷労働基準協会

健康で豊かな食生活の実現には、主食・主菜・副菜を基本にバランスのよい食事をとることが勧められています。

また、病気を予防する可能性の高い食事について、国内外の多く研究の結果が公表されています。

今回のセミナーは、食事と健康について、専門家に解説を行っていただきます。

日時	令和7年10月10(金) 14:30～16:00
場所	渋谷区立商工会館5階 第1会議室 渋谷区渋谷1-12-5
内容	◆ 今日からはじめる健康長寿食 ◆ 食事と運動で健康力アップ ◆ 筋肉と腸のクロストーク
講師	地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 老化制御研究チーム 分子老化制御研究 博士(学術) 管理栄養士 高見 真 氏
費用	無料
定員	60名 (定員に達して、参加できないときのみご連絡いたします)
申込方法 申込先	裏面申込票にご記入のうえ、FAXでお申し込みください。 渋谷労働基準協会 渋谷区鶯谷町19-19 ソフィアハウス2C号室 TEL:6416-3720 FAX:6416-3721
その他	この講習は、東京都健康長寿医療センターのご協力をいただいております。

無料 職場での健康づくりセミナー申込書

令和7年10月10日(金) 14:30～16:00

会員の別	○を付けてください。 渋谷・品川・大田・新宿・池袋会員・会員以外		
事業場名		TEL	
		FAX	
所在地	〒		
連絡担当者	部署 氏名		
受講者	氏名	受講番号(協会記入欄)	
受講者	氏名	受講番号(協会記入欄)	

FAX 番号：6416-3721 (渋谷労働基準協会)

注：◆個人情報、本研修のため以外に使用することはありません。

渋谷区立商工会館
5階第1室
渋谷区渋谷1-12-5

受付日
月 日

