

令和8年度 食習慣改善講座～セレクトランチ～

○対象者

20歳以上のメタボリックシンドローム、生活習慣病予防に関心のある方、その家族。食事に関して、バランスや適正量など知りたい方。

\*既往症改善のための食事療法講座ではありません。

○スケジュール

時間		場所
11:15	受付	第1研修室
11:30	栄養講義 *推定エネルギー量の算出 *料理カードを選び、栄養価等の算出	
12:30	セレクト	第2研修室
12:45	試食・総評	第1研修室

○持参するもの

最近の健康診断結果（ない方はご相談ください）  
\*総評の際の参考とさせていただきます。

○参加費

開催日当日受付にてお支払いをお願いします。

令和8年度 食習慣改善講座～セレクトランチ～受講申込書

開催日	希望日に○をつけてください	申込期限日
①令和8年5月16日(土)		令和8年5月8日(金)
②令和8年10月10日(土)		令和8年10月2日(金)

申込日：令和 8年 月 日

ふりがな			性別
氏名			男 女
生年月日(年齢)	昭和・平成 年 月 日( 歳)		
電話番号 <small>*日中に連絡が取れやすい番号</small>	( ) -		
健康診断結果	有 今年 昨年		無
友の会加入の有無	個人会員	年 月 日～年 月 日	
	団体会員	団体名	
	会員ではない		

\*ご記入いただいた個人情報は当講座の連絡のみで使用し、他用はいたしません。

\*申し込みは先着順です。定員に達した時点で受付を終了いたします。定員に達している場合はご連絡いたします。

\*スタッフ記入欄

プラザ	受付日	受付者	受付NO
記入欄			