

お申込みは mail で！  
(お電話でも可)

お申込み期間  
2022年10月3日(月)  
～10月20日

2022年11月開講

おうちで

ヘルシーダイエットコース

4ヶ月講座

あなたの健康をWEB講座で見直してみませんか？

栄養クリニックだからできる充実したカリキュラム！

すべてリモートで受講できます

- 健康になれる食事法の学び
- WEBで一緒にエクササイズ

- オーダーメイドの栄養相談
- 便検査(腸内環境検査キット2回送付)

管理栄養士を中心に、医師、運動指導者、料理研究家がチームとなって

専門家があなたの健康をしっかりサポート



### 栄養相談

お一人おひとりに、担当の管理栄養士がアドバイス！日々の不安やお悩みもお気軽にご相談下さい。



### 学べる講座

医師、女子栄養大学教授による厳選した講座です。食事の「正しい知識」を身につけましょう！



### 運動指導

太藻ゆみこ先生による「正しい立ち姿」からしっかり動かせる体づくりまで細かくアドバイス！



### 料理紹介

料理研究家今泉久美先生によるヘルシーで美味しいレシピのご紹介

# ヘルシーダイエットコースとは？

生活習慣病の予防・改善を中心に学習し、正しい食生活を身につけるコースです。

受講日程(4ヶ月間 火曜日 9:30~12:00 全12回 WEB 講座)

コース全12回修了後、フォローアップ講座を行います。

第1回目 2022年 11月1日	第2回目 11月8日	第3回目 11月15日	第4回目 11月22日	第5回目 11月29日	第6回目 12月6日
------------------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

第7回目 12月20日	第8回目 2023年 1月17日	第9回目 1月24日	第10回目 2月7日	第11回目 2月14日	第12回目 2月28日
----------------	------------------------	---------------	---------------	----------------	----------------

**【Web 講座】**(パソコン・スマートフォン可)

Microsoft の Teams を使用し、ご自宅で講義や栄養相談を受けられます。手順や使い方など、事前に簡単な練習時間を設けます(希望者のみ)。

Teams の接続はご本人でお願い致します。

Teams のご利用にあたって通信費用はご本人の負担になります。Wi-fi の利用をお勧めいたします。事前にインターネット環境のご確認をお願い致します。

## 1日の主なスケジュール (例)



**受講料:** 170,000 円(税込)

**入会金:** 5,000 円(税込)

\* 教材費、検査費を含みます。

\* 入金後の返金は致しかねますのでご了承下さい。

\* 再コースの方は、入会金不要です。

女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481 東京都豊島区駒込 3-24-3

TEL: 03-3918-6181

お申込みは [mail:clinic@eiyo.ac.jp](mailto:mail:clinic@eiyo.ac.jp) まで

