

<b>講座番号No1</b>		<b>健康栄養講座1 &lt;おいしく食べて健康に&gt;</b>	
<b>定員</b>	48名	<b>講師</b>	東京聖栄大学 管理栄養学科専任講師 <b>新村真由美</b>
<b>講座内容</b>	<p>健康で長生きするためには、栄養・運動・休養が大事なことは皆さんご存知です。特に、栄養は生きるために食事として毎日食べていかななくてはならないものですが、実際は、忙しくて偏った食事をしてしまいがちです。何をどれだけ食べればよいか、栄養バランスが良くて、おいしい食事づくりのヒントやコツをわかりやすくお話します。</p>		
<b>実施日時</b>	平成 22 年 6 月 19 日 (土曜) 13 : 30から15 : 30		
<b>会場</b>	東 京 聖 栄 大 学 (JR新小岩駅より徒歩1分)		
<b>参加対象者</b>	20歳以上の方		
<b>申込み方法</b>	往復ハガキでご応募ください。		
<b>ご応募締切日</b>	平成 22 年 5 月 31 日【必着】応募者多数の場合は抽選になります。 ※応募結果は返信ハガキにてお知らせします。発送は22年6月1日予定です。		
<b>費用</b>	無 料		
<b>持ち物</b>	筆記用具		