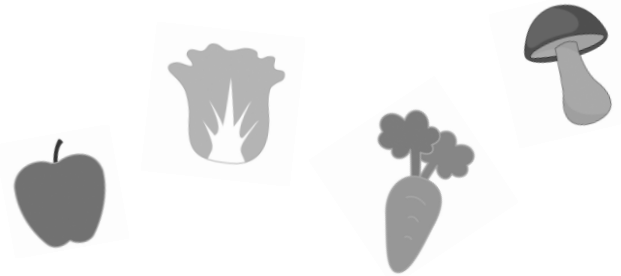


カラダ・バランス

# メタボ予防のための 栄養セミナー

安心して下さい、間に合いますよ!!!

- ・ バランスの良い食事とは？
- ・ おすすめの食材は？
- ・ 食べる時間やタイミングも大切？！



開催日時

# 5月21日 土

## 午後2時00分～午後3時00分

※受付開始時間：午後1時45分～

＜講師＞

中野区産業振興センター 2階セミナールーム2



株式会社東京アスレティッククラブ

管理栄養士

## 新穂 浩子

S I N B O H I R O K O



参加料：無料

申込受付：電話・FAX (裏面の申込書をご利用ください)

(お問い合わせ)  
ホームページ  
QRコード

### 産業振興センター2F窓口

(受付時間：平日午前9時～午後5時)

ホームページ (インターネットでお申込みが可能です)

<http://nakano-sangyoushinkou.jp>

■案内図 (JR中野駅南口より徒歩5分)

所在地：中野区中野2-13-14

※お越しの際は公共交通機関をご利用ください。



## カラダ・バランス

# 5/21 メタボ予防のための栄養セミナー

### 講座概要

メタボリックシンドロームを予防するための  
バランスの良い食事をわかりやすく説明します。  
食事の内容や食材はもちろん、食べる時間や  
タイミングなど、具体的なお話もあります。



### 講座参加申込書

※以下の項目にご記入の上、当センター2階窓口にご提出頂くか、FAXで送信してください。

申し込み受付期間 4月21日(木)～定員先着15名

(1)該当する項目にチェック☑を入れてください(以下、中野区は「区」と表記)

区内在住 区内在勤

(2)性別(任意)

女性 男性

(3)年代(任意)

20才以下 21～30才 31～40才 41～50才 51～60才 61～70才  
71才以上

(4)お名前

フリガナ	
姓	名

(5)電話番号(日中、ご連絡が可能な固定電話・携帯電話・FAX)

- -

## お申込みFAX番号

# 0 3 - 3 3 8 0 - 6 9 4 9