

第408回 生活習慣病研修会

2024
5/29 (水)

『10年後も元気に過ごすための体作り』

新しい健康食品や健康法などの健康に関する商品や情報が、あふれています。手にした商品が自分に合っているものなのか、見つけた情報が信用できるものなのかを見極めなくてはなりません。正しい情報を手にし、毎日の食事や運動に気を配ることで10年後の健康状態に差が出ます。健康維持に必要なのは、過不足のないバランスのよい食事、適度な運動の継続などの基本的な取り組みです。

本セミナーでは、生活習慣病を予防し、10年後も元気で過ごすための運動や体作りのための食事についてお伝えします。日常生活でできる運動を体験しながら、10年後を見据えた体作りを一緒に考えていきましょう。

オンラインで受講の場合のみ
事前申込が必要です。

申込期限 5月23日(木)

申込と受講料(会員以外の方)の払込をお済ませください。
詳細はジェックスホームページまたは右下の二次元コードよりご確認ください。
<https://www.jegcs.org/events/>



※研修センターで受講される方は**申込不要**です。直接会場へお越しください。

管理栄養士 日本糖尿病療養指導士
日本健康運動指導士 公認心理師

講師：**中本 絵里 先生**

時間：午後2時～3時30分(開場1時30分)

会場：**ジェックス研修センター**

(状況によっては、人数制限をさせていただく場合がございます)

受講料：会員(無料会員除く) **無料** / 会員でない方は **500円**

ジェックス研修センター アクセス

大阪市淀川区西中島 4-6-17 新大阪シールビル 4階

Tel : 06-6304-8014

【大阪メトロ御堂筋線】

西中島南方駅 ①番(北)出口より西へ徒歩3分

【阪急京都線】南方駅 西改札口より徒歩7分

◆駐車場はございません。車でお越しの場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。



主催：公益社団法人臨床心臓病学教育研究会(ジェックス)

開催方法および一部内容が変更する場合があります。最新の情報はホームページでご確認ください。