

タニタの健康セミナー

～アンチエイジングの食事法 健康美人の作り方～



年齢を重ねながら、よりいきいきと美しくお元気に過ごすための、
あぶらの上手な選び方、さびない身体をつくる抗酸化ビタミン、フィトケミカル、
および抗糖化などアンチエイジングに効果的な食生活のコツをお伝えします。

日時 12月9日(土) 10:00～12:00
(受付 9:30 開始)

会場 アピオタワー館 6F キャッスルの間

募集 100名(当日参加OK)

講師 (株)タニタヘルスリンク 栄養管理士



セミナープログラム・・・

LESSON 1 タニタが考える健康づくりとは

LESSON 2 タニタ食堂の定食のコツ実践法

LESSON 3

アンチエイジングの食事法 健康美人の作り方



生活協同組合ユーコープやまなし県本部

TEL 055-243-2440 FAX 055-241-0597

E-mail yamanashi@ucoop.or.jp

主催 生活協同組合ユーコープ