

# ダイエット食 基礎知識

## ～一年使える知識をつけよう～

9月26日（土曜日）

時間 14：30～15：30

対象 16歳以上

定員 5人



今月は【ダイエット】がテーマです。  
適正体重を維持するため、栄養学の基礎知識をお話しします。  
自身やご家族の健康づくりにお役立てください。

- ・基礎代謝と生活活動代謝
- ・代謝アップの食事
- ・カロリーコントロールと必要栄養素量 など...

会場	目黒区立八雲体育館 1F研修室
講師	管理栄養士 栗山 明子 氏
日程	令和2年9月26日【土曜日】
参加費	無料
対象	16歳以上
定員	5人（定員を超えた場合は抽選となります）
参加方法	①講座名 ②住所 ③氏名（ふりがな） ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢、在勤・在学は名称・所在地をご記入の上、往復はがき・目黒区ホームページ ・FAXまたは、直接窓口にてお申しください
申込期間	令和2年8月15日（土）～ 9月12日（土）必着
持ち物	筆記用具など
申し込み お問い合わせ	目黒区立八雲体育館 〒152-0023 目黒区八雲1-1-1めぐろ区民 キャンパス内 TEL：03-5701-2984 FAX：03-5701-2985
目黒区 ホームページ	<a href="http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html">http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html</a>