



一般団体向け
食育出前講座

講義のみ
無料♪

各種測定
無料♪

社員が輝く! 食育セミナー



※ お申込み方法等は、別紙「若年世代向け食育出前講座」のチラシをご覧ください。

| 講座一覧 | | 調理 実習 | 所要 時間 | 食材費 負担 | 測定 (無料) |
|------|--|----------|------------|------------------|----------------|
| 1 | 健診前に試せ! 食事で健診数値を改善させる秘訣 | 無 | 45分 | 無料 | 体組成 測定 |
| | 職員健診の前におススメ!! 健診結果の数値を改善させるための ひと工夫を学べる講座です。 | 有 | 60~ 90分 | 3,000円 (10人分) | |
| 2 | 疲労回復!社員を元気にする力 | 無 | 45分 | 無料 | 血管 年齢 測定 |
| | 仕事・家庭での疲れたまっていますか? ちょっとした食事の工夫で、疲れ知らずの 体にするコツを学べる講座です。 | 有 | 60~ 90分 | 3,000円 (10人分) | |
| 3 | 朝食で仕事のパフォーマンスを引き出す! 最強エネルギーチャージ法 | 無 | 45分 | 無料 | ベジ チェック |
| | 朝ご飯で1日の全てが決まる! 脳とからだに必要なエネルギーを チャージする秘訣を学べる講座です。 | 有 | 60~ 90分 | 3,000円 (10人分) | |
| 4 | きれいにやせるための秘密の栄養法 | 無 | 45分 | 無料 | 血管 年齢 測定 |
| | 健康の為、美容の為にやせたい方必見!! 美しくきれいで元気なからだになる為のコツを 学べる、女性の健康セミナーです。 | 有 | 60~ 90分 | 3,000円 (10人分) | |



上記のテーマ以外の内容で実施したい場合はご相談ください。



有料分に関しては、回数に限りがございますので、お早めにお申し込みください。