



かんてんぱぱ認定・栄養ケアステーション 団体様向けセミナー内容、スケジュール

テーマ	便秘	メタボリックシンドローム	高血圧症	腸活
内容	便秘はどのような状態を指すの？ 意外と知らない便秘事情から、食事の注意点まで幅広く学んで、つらい便秘とおさらばしましょう！	メタボって何？ どうして体に良くないの？ メタボについての知識を深め、体脂肪を減らす生活習慣・食事のポイントを学んで、予防しましょう！	高血圧はどうして起こるの？ メカニズムを知って、生活習慣や食事のより効果的な改善方法を学びましょう！	心身健康に過ごすための”腸活”の方法を学びましょう！ 腸の働き・腸内細菌の知識を深め、腸を元気にするためのポイントや実際の食事への応用法をご紹介します。
スケジュール	ご到着・健康パビリオンにて受付・開場			
	栄養士によるセミナー（40分程度） ※ご予約時に上記4テーマからご希望のテーマをお選びください。 セミナー終了後、アンケートの記入をお願いしております。			
	終了後はガーデン内の散策や、健康パビリオン内の無料測定などをお楽しみください			
会場	健康パビリオン内			
金額	1,500円/名			
所要時間	約40分/回 ※人数によっては時間が多少前後する場合がございます			
人数	最大40名/回			

●かんてんぱぱの認定栄養ケア・ステーションとは？

地域住民の皆様が栄養ケアの支援、指導を受けることができる集いの場です。

かんてんぱぱガーデン内の健康パビリオンに「食に関する幅広い知識とサービスを提供する場」として、

2020年に長野県内で初めて日本栄養士会から認定された施設です。

管理栄養士・栄養士が健康で充実した生活を送れるようにサポートいたします。

※人数や施設の都合上、ご希望に添えない場合がございます。

ご予約時にご相談ください。