

2023年10月開講

おうちとクリニックで

お申込みは7/18～  
定員になり次第締切  
メール(又はお電話で)

# ヘルシーダイエットコース

## 6ヶ月講座

あなたの健康を見直してみませんか？

栄養クリニックだからできる充実したカリキュラム！

WEB(6回)と来校(6回)を組み合わせた、参加しやすいコースです

- 実際に食べて学ぶ食事法4回
- オーダーメイドの栄養相談
- 一緒にエクササイズ
- 血液検査・腸内フローラ検査各2回

管理栄養士を中心に、医師、運動指導者、料理研究家がチームとなって  
専門家があなたの健康をしっかりサポート



### 栄養相談

お一人おひとりに、担当の管理栄養士がアドバイス！日々の不安やお悩みもお気軽にご相談下さい。



### 学べる講座

食事の正しい知識を身につけ、新たに「行動修正プログラム」で生活習慣を見直しましょう。

NEW



### 運動指導

太藻ゆみこ先生による「正しい立ち姿」からしっかり動かせる体づくりまで細かくアドバイス！



### 昼食

料理研究家今泉久美先生によるヘルシーで美味しいレシピが食べられる！

受講日程(6ヶ月間 火曜日 9:30~12:00 全12回 WEBと来校)

コース11回修了後、フォローアップ講座(6月を予定)を行います。🍴マークは昼食があります。

第1回目 10月17日 来校	第2回目 10月24日 来校 🍴	第3回目 11月7日 WEB	第4回目 11月21日 来校 🍴	第5回目 12月5日 WEB	第6回目 12月19日 来校 🍴
----------------------	------------------------	----------------------	------------------------	----------------------	------------------------

第7回目 1月9日 WEB	第8回目 1月23日 来校 🍴	第9回目 2月6日 WEB	第10回目 2月20日 来校	第11回目 3月19日 WEB	第12回目 フォローアップ WEB
---------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------

\* 日程が変更になる場合があります。

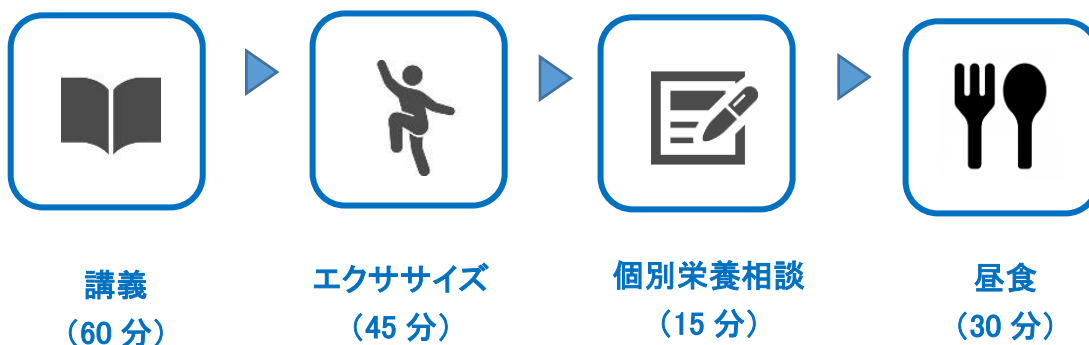
【WEB】(パソコン・スマートフォン可)

Microsoft の Teams を使用し、ご自宅で講義や栄養相談を受けられます。手順や使い方など、事前に簡単な練習時間を設けます(希望者のみ)。

Teams のご利用にあたって通信費用はご本人の負担になります。Wi-fi の利用をお勧めいたします。事前にインターネット環境のご確認をお願い致します。

【来校】栄養クリニックにお越しいただきます。

1日の主なスケジュール (例)



**受講料**: 170,000 円(税込)

\* 教材費、検査費を含みます。

**入会金**: 5,000 円(税込)

\* 入金後の返金は致しかねますのでご了承下さい。  
\* 再コースの方は、入会金不要です。

女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481 東京都豊島区駒込 3-24-3

TEL:03-3918-6181

お申込みは [mail:clinic@eiyo.ac.jp](mailto:mail:clinic@eiyo.ac.jp) まで

