

## 第1回 栄養教室

日時:平成23年9月28日

午後2時30分～午後3時30分

場所:食堂

テーマ ; ダイエット

**\*\*\* 健康的な体を維持しよう\*\*\***

- ◎体脂肪危険度チェック!
- ◎自分の肥満度を知ろう
- ◎肥満の原因・タイプ
- ◎肥満がもたらす合併症
- ◎減量について
- ◎エネルギーダウンテクニック
- ◎ダイエット中の食生活のポイント
- ◎運動の目安
- ◎運動の効果
- ◎まとめ