

15周年記念

社会福祉セミナー

タニタの社員食堂 健康セミナー

講師：株式会社タニタヘルスリンク
管理栄養士

11月28日(金)

13:30～15:15

千葉市ハーモニープラザ
1階 多目的ホール



約2分で計測。
体脂肪率、筋肉量など
見えないところ
がわかります。

同時開催 タニタの 体組成計 体験会

10:00～16:00

2F 社会福祉研修センター

セミナーメニュー

はかる→わかる
→きづく→かわる

◎健康のつくりかた

これで500kcal!?

◎ヘルシーレシピのコツ

ひと工夫でバランスよく

◎外食メニューの選び方

ここさえ気をつければ…

◎コンビニ活用術

2F社会福祉研修センター研修室の一部
を休憩所として開放します。昼食などに
ご利用ください。(11:00～13:30)

定員 先着200人
参加費 無料

駐車場の数に限りがあるため、
公共交通機関でお越しください。

【問い合わせ】

千葉市社会福祉研修センター
TEL: 043-209-8841

セミナーの前後には、同会場でこんなイベントもございます

<p>11月28日(金) 10:10～10:50</p>	<p>消防音楽隊による演奏 会場: 1F 多目的ホール</p>	<p>【問い合わせ】 千葉市ことぶき大学校 TEL: 043-209-8827</p>
<p>11月29日(土) 10:00～11:00</p>	<p>講演「高齢者の健康 —守ってもらうこと 守ること—」 講師: 千葉市病院事業管理者 千葉大学名誉教授 齋藤 康氏 会場: 1F 多目的ホール</p>	<p>【問い合わせ】 千葉市ことぶき大学校 TEL: 043-209-8827</p>

会場 アクセス



ハーモニープラザへは、電車、バスをご利用下さい。

◎電車利用の場合

・京成電鉄千原線「千葉寺駅」下車、徒歩6分

◎バス利用の場合

・JR千葉駅東口2番バス停から千葉中央バス(県庁・星久喜台経由)「千葉リハビリセンター行」「野田駅行」「鎌取駅行」「大宮団地行」等、(県庁・青葉病院経由)「中央博物館行」に乗車し、「ハーモニープラザ」下車(1時間に8～13本)

・JR蘇我駅東口2番バス停から「大学病院行」に乗車し、「ハーモニープラザ」下車(1時間に2～3本)