

【さがまちwebカレッジ】

バランスよく食べて 健康づくり

～自分の食事の適量とは？
日頃の食事をチェックしてみませんか？～

健康的な食生活をおくるためには、質と量の両面の食事バランスが大切です。“何をどれだけ食べたらいいか”を体験的に学び、バランスのよい食事の摂り方を身につけましょう。この講座では、厚生労働省と農林水産省が作成した食事バランスガイドを活用して、自分の食事の適量をチェックする、栄養の過不足を振り返る、料理の組み合わせとその量を学ぶ等のワークに取り組みます。健康的な食生活のために日頃の食事をチェックしてみましょう。

日 時 10月14日(木) 13:30～15:30

開催方法 ビデオ会議ツール「Zoom」を使ったオンライン開催
(ご受講にはインターネットに接続されたパソコン、タブレットなどが必要です。)

講 師 相模女子大学短期大学部食物栄養学科 非常勤講師 西村 かおる氏

対 象 一般の方

定 員 20名(申込み順) 定員になり次第締め切ります。

参加費 1,200円(受講決定後、指定の口座に
お振込みいただきます。
通信料が別途かかります。)

申込開始 9月15日(水)から



さがまちwebカレッジとは…

ご自宅からインターネットで接続されたパソコン、タブレットなどを使い受講するオンライン講座です。ビデオ会議ツール「Zoom」を使用したリアルタイムでの講義や「YouTube」を使用した動画配信で講座を行います。

〈お申込み方法〉

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申し込みください。または、さがまちコンソーシアムホームページのさがまちカレッジ申し込みフォームに必要事項を入力して、送信してください。



さがまちカレッジ

お問い合わせ・お申込み先

公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム

さがまちコンソーシアム 事務局 住所: 〒252-0307 相模原市南区文京2-1-1相模女子大学内

TEL: 042-747-9038

FAX: 042-703-8536

E-mail: info@sagamachi.jp

ホームページ: <https://sagamachi.jp/> お問い合わせ時間: 月～金曜日(祝日を除く) 9:00～12:00 13:00～17:00

受講申込書 さがまちカレッジ

※定員になり次第締め切ります。

詳しくは、コンソーシアム事務局〈TEL042-747-9038〉にお問い合わせください。

FAX申込先 042-703-8536

		申込日	月	日
*受講講座名	さがまちwebカレッジ バランスよく食べて 健康づくり		*講座NO. A2130925	

*フリガナ		*性別	男 ・ 女	
*氏名		*年齢	歳	
*住所	〒			
*TEL		FAX		
携帯電話				
*E-Mail	※受講に関するご案内をメールで行いますので、必ずメールアドレスをご記入ください。			
*所属	<input type="checkbox"/> 児童・生徒(中学 ・ 高校 年) <input type="checkbox"/> 学生(年) <input type="checkbox"/> 主婦 <input type="checkbox"/> 勤労者 <input type="checkbox"/> その他()			
備考				

*記入必須項目

※原則として、お一人様につき一枚、受講申込書をご提出ください。

※お申込み時に記載していただいた内容は、当法人事業に係る目的のみ使用します。

さがまちコンソーシアムとはー

「さがまちコンソーシアム」は、相模原市と町田市を生活圏とする大学、NPO、企業、行政など様々な主体が連携し、魅力あふれる地域社会を創造することを目的に設立されました。多彩な学びの場を市民に提供する「教育学習事業」、まちづくりの担い手を育成する「人材育成事業」、新たな文化・福祉・産業の発展に寄与する「地域発展事業」を3つの柱としてさまざまな事業を展開しています。