

令和7年度
あいち健康プラザ

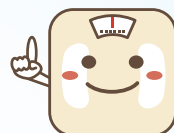
健康公開講座

あま会場

体重コントロールの秘訣

～肥満もやせもまとめて解決！
あなたに合った健康法～

参加費無料だよ！



あま市とあいち健康プラザの

スペシャルコラボでお届けする健康公開講座

11月22日(土) **10:00～正午**
(講演は10:30より1時間程度)

甚目寺公民館 2階講義室 (あま市甚目寺二伴田65番地)

講座内容

管理栄養士がクイズをはさみながら、楽しく解説します！
今日から使えるあなたに合った健康法や、とっておきの秘訣
をお伝えします。
講演の前後に、ごはんの計量チャレンジや、個別相談が
できるブースもご用意しております。

あいち健康プラザ

講師：管理栄養士 中村 誉 (健康開発部 健康増進課主任)
生活習慣改善指導士

「経歴」

- ・あいち健康の森健康科学総合センターにておよそ20年勤務
- ・生活習慣改善のアドバイザーとして、のべ1万人以上の健康相談を実施
- ・企業や市町村において、健康データの分析や健康経営に関するアドバイスなど、100件以上のコンサルタントを実施

あま市健康推進課

健康づくりをサポート
させていただきますので、
皆様のご参加をお待ち
しております。



※甚目寺公民館の駐車場または公共交通機関をご利用ください。

※予約は不要となります。

【問い合わせ】 0562-82-0211 (あいち健康プラザ)

※休館日：月曜日 (月曜日が祝日の場合は、翌日の平日が休館日)

【主催】 あいち健康の森健康科学総合センター (あいち健康プラザ)

【共催】 あま市

詳細はHPよりご確認ください



あいち健康プラザHP

※講座タイトル、講師などが変更になる場合があります。



あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課)

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1 Tel. 0562-82-0211 (代)