

タニタ健康セミナー



中野区健幸ポイント事業
イメージキャラクター
けんしば

&

健幸ポイント交換方法説明会

(※ 健幸ポイント事業参加者向け)

【開催日】令和7年**12月23日** (火)

【会場】中野区役所1階 ナカノバ 【入場料】**無料** (各回・定員**150名**)

【対象者】①「中野健幸ポイント事業」参加者 ②中野区在住・在勤・在学の方
③東京都在住・在勤・在学の方

※各回・定員**150名** 定員を超える場合は抽選とし、①及び②の方を優先します。

午前の部

10:00～12:15 (受付開始 9:30)

10:00～11:00 タニタ健康セミナー／11:15～12:15 健幸ポイント交換方法説明会 (※)

午後の部

14:00～16:15 (受付開始 13:30)

14:00～15:00 タニタ健康セミナー／15:15～16:15 健幸ポイント交換方法説明会 (※)

※タニタ健康セミナーのみ、健幸ポイント交換方法説明会 (※ 健幸ポイント事業参加者向け) のみの参加も可能です。
※午前の部、午後の部ともに同じ内容となります。

タニタ健康セミナー

今日から実践!ヘルシーレシピのコツ ～健康的な食習慣を身につけるために～

本セミナーでは、タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい三つの「あ」などについてご紹介します。実践的な内容なので、気軽に始められるヒントが詰まっています。

【講師】株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士



簡単なトレーニングも
体験します。
動きやすい服装・靴で
ご参加ください!



要予約

事前申込制

右記QRコードより
電子申請でお申し込みください。

【申込期限】令和7年**12月15日** (月) 17:00まで



セミナーへのご参加で「行きましたポイント」**200** ポイント獲得できます!

※「行きましたポイント」の付与は月1回までです。

【お問合せ先】地域包括ケア推進係 (区役所4階) TEL 03-3228-5803 (平日8:30～17:00)