

第11回《健康講座》

健やかな毎日のために 食習慣を見直すヒント

～「食べても太らない」食事や間食のコツ～

2025.9.25 木

14:00-15:00 予定（13:30 開場）

会場 大阪料理会館6階 会議室

参加費 無料

当組合入居ビル

定員 40名（申込先着順）

▼セミナー内容

- ✓ 食生活チェック
- ✓ 太る食事と痩せる食事の違い
- ✓ コンビニ食や外食の選び方
- ✓ 食べても太らない間食クイズ

■ 講師 種井 佐和子 -Sawako Tanei-

■ 資格 管理栄養士/健康運動指導士/健康経営アドバイザー/健康経営マイスター
「一生元気に遊べるカラダづくり」をモットーに、わかりやすく楽しい健康づくりをサポートします。



がまんせずに楽しめる、太りにくい食事のポイントをお伝えします

参加型セミナー

食べ方のポイントを
“体感”しながら
学べるセミナーです

血糖値の急上昇を抑える「低GI食品」の一例として

オリジナル健康食品をご試食いただきます♪



ナッツ&ドライフルーツ



ベジまるおやつ

「間食がやめられない」「ヘルシーにしているつもりなのに太る」そんな方にオススメ！

対象者

大阪文化芸能国民健康保険組合
加入者の方と同行者の方（申込上限3名）
※申し込み多数の場合は加入者を優先します。

申し込み方法

裏面の申し込み案内に沿ってお申し込みください。

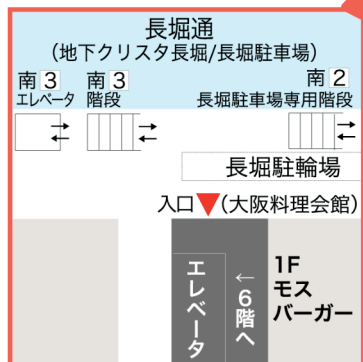
健康づくりをお手伝い
健康講座は、
疾病予防・健康増進を目的とした
当組合保健事業の一環です。

健康講座のご案内

会場

当組合の入居ビルです

大阪市中央区東心斎橋1-1-10
大阪料理会館6階
大阪食品国保会議室



■大阪メトロからのアクセス

- ・御堂筋線・長堀鶴見緑地線「心斎橋」駅②出口から徒歩5分
- ・堺筋線・長堀鶴見緑地線「長堀橋」駅⑤-A番出口から徒歩1分
- ※上記各駅連絡地下街「クリスタ長堀」南③番出口すぐ

お申し込みのご案内

※申し込まれた方は、当日直接会場へお越しください。
(開場：午後1時30分)

※当日体調のすぐれない方は参加をお控えください。
キャンセルされる場合は当日12時迄に下記へ電話をお願いします。

電話またはFAXでお申し込みください。

FAXは、下記申込書をご利用のうえ、日中連絡のつく電話番号を記入してください。組合から受付完了の連絡をさせていただきます。

※定員数40名になり次第締め切ります。

最終締切は、9/18(木)です。

受付は先着順ですが、申し込み多数の場合は、組合員と組合員家族以外の参加をご遠慮いただく場合があります。あらかじめご了承ください。※未就学児童の同伴はご遠慮ください。

※「**ご注意**」FAXでのお申し込みの際は送信面の確認をお願いします。
間違えて表面を送信された場合、送り主が不明のため申込登録ができません。
受付完了の電話がかかってこない場合は組合事務所までお問合せください。

電話受付 (06) 6261-9244 月曜日から金曜日の平日 午前9時～12時・午後1時～5時

FAX申込書 送信先 (06) 6243-1136 (随時受付) ※切り取らずに送信してください。

ふりがな		男・女	歳	☐ 組合員 ☐ 組合員家族 ☐ その他
お名前				
ふりがな		男・女	歳	☐ 組合員 ☐ 組合員家族 ☐ その他
お名前				
ふりがな		男・女	歳	☐ 組合員 ☐ 組合員家族 ☐ その他
お名前				
お申し込み代表者				
〈被保険者番号 芸国〉				
TEL :		FAX :		