

上田商工会議所 健康経営推進事業

定員 **40名** (先着順)

参加費
無料*

誰も教えてくれない?! 大人の食育 オンラインセミナー

～免疫力がモノ言う時代の食の常識・非常識～

※上田商工会議所会員：無料
非会員：1,000円

共催：アクサ生命保険(株) 上田営業所

講師

合同会社オールスプラウツ 代表 **武藤 麻代** 氏

《プロフィール》 2008年にがんを発症。患者としての原体験をきっかけに、『健康でありたい人と健康であってほしい人をフラットにつなぐブリッジパーソン』として食と医療をテーマにしたヘルスケア教育の事業化を決意。2013年3月MBA取得。食育スペシャリストとして「食」を起点とした健康増進支援事業を展開。昨今は健康経営の視点、ライフステージにおける一人ひとりの在り方と食を掛け合わせた生き方の提案を講演やセミナーで発信中。



プログラム概要

新型コロナウイルスの出現により私たちの生活環境は大きく変わりました。自粛期間には体づくりや食習慣の見直し、または免疫力アップを意識した方も少なくなかったと思います。今回の食育セミナーでは、日頃の食事で免疫力を上げ、コロナに負けない体づくりにフォーカスします。人生100年時代・withコロナの時代に備え、知っているようで知らない食と体の関係、“できない”を“できる”に変える食習慣のポイントを解説します。

日時

令和2年 **10月30日(金)** 18:00～19:30

(全3回)

Part 1 : 口内環境と消化機能 ～燃やせる体づくりの基本～

11月13日(金) 18:00～19:30

Part 2 : 腸内環境とデトックス ～溜め込まない体づくりの流儀～

11月27日(金) 18:00～19:30

Part 3 : 自律神経と脳の働き ～QOLを高める心の持ち方～

詳しい内容・申込用紙は裏面へ→

受講方法

- ・新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、オンラインでの受講となります。お申し込みいただいた方は、事前にメールにてお送りするリンクをクリックするだけで、簡単にご参加いただけます。
- ・受講の最後にチャットにて質疑応答の時間を設けてあります。
- ・当日はシステムスタッフもセミナーに同席し、システムサポート・トラブル対応等、対応させていただきます。お気軽にご参加ください。

受講の流れ

① お申し込み

上田商工会議所まで
メールまたはFAXで!



② URL送付

登録メールアドレスに
URLが届きます。



③ 視聴

PC・スマートフォンで
ご視聴ください。

当日の視聴は難しいという方にも…!

当日参加が難しい…。でも、ぜひ聞いてみたいという方向けに上田商工会議所YouTubeにて配信を行います。お申し込みいただいた方に、後日URLをお送りいたしますので、メールアドレスを必ず明記の上お申し込みください。

申し込み

下記にご記入いただき、FAX（25-5577）までお送りいただくか、右記QRコードまたは、URL（<https://forms.gle/t7WkPrjGsipT8ex19>）よりお申し込みください。後日視聴を希望される方も必ずお申し込みください。
※上田商工会議所会員：無料 非会員：1,000円



事業所名	
メールアドレス	
T E L	
お名前	
参加日 (参加日に○をつけてください)	10/30 (金) ・ 11/13 (金) ・ 11/27 (金) ・ 後日視聴

※ セミナー受講は事前登録制です。《お客様の個人情報の取り扱いについて》に同意のうえ、FAXにてお申込ください。

※ 定員になり次第締切りとさせていただきます。お早めにお申込ください。

《お客様の個人情報の取り扱いについて》 ご記入いただいた個人情報は、セミナー開催に係る受講者の確認、受講者名簿の作成、出席確認及びセミナー運営に関する連絡を目的に使用するほか、当所および共催団体間で共有し、各種セミナー・事業に関するご案内等に使用いたします。個人情報のお取り扱い、および利用目的の詳細については、以下を参照ください。
上田商工会議所 個人情報保護方針（<http://www.ucci.or.jp/privacy/>）

FAX

上記をご記入いただき
0268-25-5577
まで送信ください

本セミナーに関する
お問い合わせ

上田商工会議所

〒386-8522 上田市大手 1-10-22
TEL 0268-22-4500 FAX 0268-25-5577