

食育のできる管理栄養士を育成する相愛大学と大阪ガスッキングスクールインストラクターによる

キレイと健康を手にいれよう♪ 食からはじめる自分磨きの クッキング for 女子!

女性が心身ともに健康で、明るく元気に充実した生活を送ることができるよう、「食」を通して自らの「健康な食事」のあり方を考えるとともに、正しい栄養・食生活の知識やスキルを身につけましょう。ぜひご参加ください。

日時 **平成27年7月8日(水)、7月29日(水)** **計2回**

18:10～19:00 体組成の測定 19:00～21:00 クッキング
※受付開始 18:10～

場所 大阪ガスッキングスクール淀屋橋
大阪市中央区平野町 4-1-2 (大阪ガス本社ビル 1F) TEL 06-6205-4640

対象 18歳以上の女性で、健康づくりに関心のある方 32名(先着順)

参加費 2回で4,000円(調理実習材料費等)

内容 ・体組成計(Inbody)による体組成の測定(BMI、体脂肪量、基礎代謝量等)
・生活習慣記録機(Lifecorder)による運動量・歩数・総消費量等の測定
・食生活自己診断の実施
・調理実習「自分磨きの簡単クッキング」
・学生レポ!「キレイと健康!食情報!」

講師 相愛大学人間発達学部発達栄養学科教員・学生
大阪ガスッキングスクール淀屋橋インストラクター

1回目



2回目



私たちと一緒に
楽しいクッキングを!!
ぜひご参加ください。

プログラム

	日時	内容
1	7/8 (水)	18:10～ ・体組成計による体組成の測定 ・生活習慣記録機 (Lifecorder) の着用説明 ・食生活自己診断の実施
		19:00～ 21:00 ・調理実習「自分磨きの簡単クッキング 洋食」 ・学生レポ! 「キレイと健康! 食情報! ①」
2	7/29 (水)	18:10～ ・体組成計による体組成の測定 (前回未測定の方) ・生活習慣記録機 (Lifecorder) の回収
		19:00～ 21:00 ・調理実習「自分磨きの簡単クッキング 中華」 ・学生レポ! 「キレイと健康! 食情報! ②」



※体組成計による測定は
18:10 から実施します。

※体組成計では、我々の体を構成している体成分が均衡的なのか、体脂肪が多い部位はどこなのかなどを一目で分かりやすく見ることができます。
※生活習慣記録機では、身体活動の強さを測定し、消費エネルギーを計算します。また、1日の運動の強さをグラフにすることにより、生活リズムがわかります。

お問い合わせ先

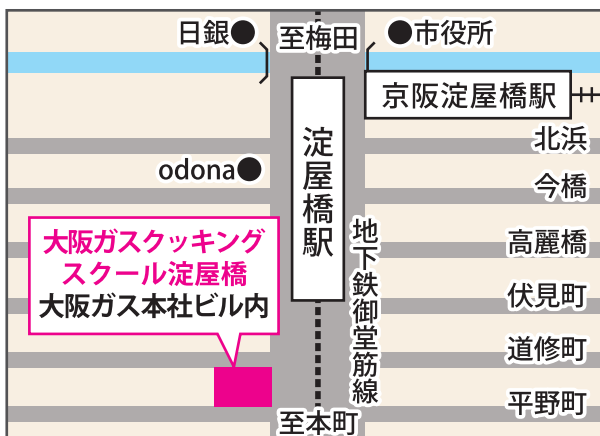
◆申込み問い合わせ TEL 06-6205-4640
(大阪ガスクッキングスクール淀屋橋)

◆内容問い合わせ TEL 06-6612-6213 内線 440
(相愛大学人間発達学部発達栄養学科公衆栄養研究室)

お申込み受付

インターネット受付：6/1(月) 21:00～ 電話受付：6/4(木) 10:30～ 先着順

大阪ガスクッキングスクール淀屋橋



最寄駅・所要時間
地下鉄御堂筋線「淀屋橋」駅下車
13番出口を南へ徒歩約5分

大阪ガスクッキング

検索

<https://www.og-cookingschool.com>

スマホ

ケータイ



ケータイからも
アクセス出来ます



お申し込みの際お問い合わせした個人情報は大阪ガス及びアプリーティセサモが料理に関する講習会・イベントのご案内等に利用させていただく場合がございます。また、大阪ガスクッキングスクールについてのアンケート調査・分析のほか、ガスおよびガス器具に関する商品、サービス情報のお知らせのために利用させていただく場合がございます。ご了承下さい。