

市原市教育委員会後援

公開講座

参加無料

平成23年

11/12日(土)

11:00~12:30

帝京平成看護短期大学では、生涯学習によるまちづくりの一環として、いろいろな分野から興味深いテーマを取り上げ、毎年、公開講座を開催しております。

この機会に皆様の参加をお待ちしております。

「内臓脂肪」の減らし方

～内臓脂肪についての正しい知識とその減らし方について～

善福 正夫

(ぜんふく まさお)

帝京平成看護短期大学 准教授

“内臓脂肪”、特定健診・特定保健指導が2008年から開始され、誰もが耳にする言葉になりました。

とは言うものの、具体的に内臓脂肪ってナニ？皮下脂肪と何が違うの？なぜいけないの？と問われると、意外と知らなかったりします。何がいけないのか？そして、どうすれば減らせるのか？

まずは、内臓脂肪のことを知り、簡単に実行できる対処法を考えてみませんか。



聴講者募集

対象 どなたでも参加いただけます

募集人数 80人

会場 帝京平成看護短期大学

参加費 無料

参加方法 当日直接会場にお越し下さい

● お問合せ先 ●

帝京平成看護短期大学

住所 〒290-0192 市原市ちはら台西 6-19

電話 0436-74-9919

受付時間 平日 9:00～16:30

土曜日 9:00～12:00

※ 日曜、祭日の受付はいたしません。

Access

