

日時：2015（平成 27）年

11.28（土）

午後 1 時～4 時 30 分

場所

とかちプラザ

5階 軽運動室〔定員 20 名〕

帯広市西 4 条南 13 丁目 1 番地

TEL：0155-22-7890

内容

林千登勢 佐々木将太

高校生のための正しいダイエット～運動編～

運動しやすい服装で参加してください

運動靴・タオル・飲み物・必要な方は着替えをお持ちください

帯広大谷短大 の 栄養士

ダイエットを始めると、初めの1ヶ月くらいは体重が減り、成功しているように見えます。しかし、ダイエットを続けていくと、どこかで急に体重が減らなくなります。この時、さらに食事を減らす、運動量を増やして対処しようと思いますが、辛さに耐えられずにあきらめ、リバウンド・・・間違った方法のダイエットを行うことで、体にとって必要な栄養素が不足し、更に痩せにくい体質になった、肌荒れがひどくなった、元気が出なくなった・・・お腹一杯食べられる低カロリーバーションのカレーライスで楽しく、満足できるダイエットの力を探してみよう

日時：2015（平成 27）年

12.8（火）

午後 4 時 30 分～6 時 30 分

場所

とかちプラザ

4階 調理室〔定員 20 名〕

帯広市西 4 条南 13 丁目 1 番地

TEL：0155-22-7890

内容

北村和子 菊地亨

高校生のための正しいダイエット～調理編～

エプロン・三角巾・お手拭きをお持ちください

会場案内図



予約方法は？

電話は
0155-42-4424(内線61)

メールは
inform@oojc.ac.jp

好きな方法で！

帯広大谷短期大学

〒080-0335 河東郡音更町希望が丘 3 番地 3

TEL：0155-42-4424(内線 61) URL：http://oojc.ac.jp E-mail：inform@oojc.ac.jp

地域教養学科

生活科学科

社会福祉科

社会福祉科

栄養士課程

子ども福祉専攻

介護福祉専攻

