



# 女性の悩みを食事で解決

～美活で魅力度 UP～



女性特有のつらい悩み、ありませんか？

更年期、生理痛、出産前後、便秘、冷え、肩こり、むくみなど・・・私たち女性には障害にわたって、いろいろな体調の変化がおとすれます。これらの症状が少しでも楽になるなら、毎日の食事を見直してみませんか？ひとりで悩まないで下さい。悩みを改善し、子どもがいても、いくつになっても、美しく健康でいるために、すぐに実践でき、親子二代でも役立つ、お得な情報をご紹介します。



日時

2013年 **9月7日(土)** 10:00~12:00

場所

**福島区民センター**

- ・地下鉄千日前線「野田阪神駅」7番出口
- ・阪神電車「野田駅」西へ200m
- ・JR東西線「海老江駅」徒歩5分

試食付き

締切

2013年8月27日(火)

講師

畠山 佳奈 (栄養士・調理師)

金森 幸子 (栄養士・調理師・フードコーディネーター)

定員

30名 (先着順)

参加費

2,000円 (資料代・試食代込)

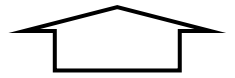
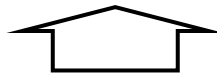
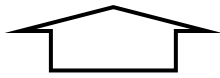
主催：一般社団法人 **健康栄養支援センター**

共催：公益社団法人 **日本フードスペシャリスト協会**



(一社)健康栄養支援センターは大阪市健康増進の計画「すこやか大阪21」の趣旨に賛同し、「すこやかパートナー」として活動しています。

～申し込み方法の詳細は、裏面をご覧ください。～



## F A X 申 込 用 紙

講座名	美容栄養講座 知りたかった・・・女性の悩みを食事で解決		
ご住所	〒 -		性別
			男・女
お名前	ふりがな	生年月日	年 月 日生
電話番号		FAX 番号	
携帯電話 番号		E-mail	
一般会員の方のみ 会員番号	通信欄(ご質問など)		

## ●申込方法●

- ・インターネットから  
HNSホームページ <http://hns-japan.com> から
  - ・FAXから  
このFAX申込用紙をご記入の上、お申込みください。
  - ・メールから  
メールに講座名、お名前(ふりがな)、ご住所、電話番号、性別、生年月日、携帯電話番号、メールアドレス、一般会員の方は会員番号をご記入の上、下記のメールアドレスまでご応募ください。
  - ・ハガキから  
往復ハガキに講座名、お名前(ふりがな)、ご住所、電話番号、性別、生年月日、携帯電話番号、メールアドレス、一般会員の方は会員番号をご記入の上、下記の申込先までご応募ください。
- 先着順の為、定員オーバーの場合はお断りすることになります。ご了承ください。
- 参加が決定された方へは、こちらから詳細を開催の1～2週間前にご連絡いたします。

## お申込・お問い合わせ先

〒537-0013

大阪市東成区大今里南1-1-23-609

一般社団法人 健康栄養支援センター

TEL 06-6753-7486(平日11:00~17:00)

FAX 06-6753-7424

E-mail [nutrition@hns-japan.com](mailto:nutrition@hns-japan.com) ホームページURL <http://hns-japan.com>

なお、お客様の個人情報は、(一社)健康栄養支援センターで実施する業務に必要な範囲内で利用します。