

平成24年度県民講師チャレンジ講座「健康セミナー ～ダイエットのコツを学ぼう！～」を開催しました！

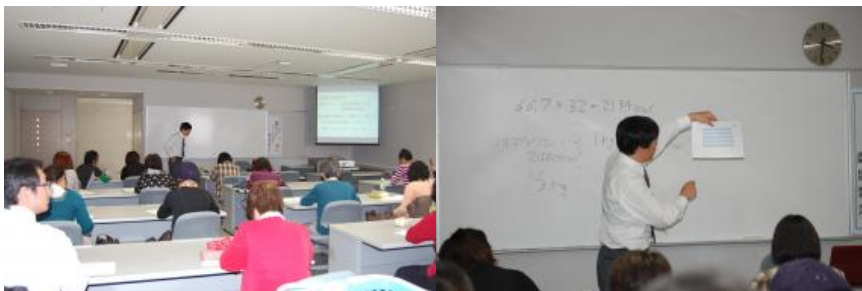
県民講チャレンジ講座は、公募により県民が自ら講師となり、講座を開催する事業です。

講座名 「もっと健康になりたい！あなたのための
健康セミナー ～ダイエットのコツを学ぼう！～」
講師名 松尾 英孝（日本肥満予防健康協会 認定講師）
日 時 平成25年3月9日（土） 14:00～15:30



講師の松尾さんは、肥満予防健康管理士（ダイエットアドバイザー）の資格を活かし、「肥満や健康のこと、ダイエットの正しい基礎知識を伝えたい。」という思いで講座を開催されました。

講座では、まずは自分を知ることから始めました。BMIや摂取カロリーの計算方法や、肥満の原因、生活習慣について説明され、食事療法・運動療法について、自分の体験談もふまえてお話しされました。ダイエットは、時間をかけてスローダイエットが大事ということでした。



【講座に参加した方の感想】

- 健康という面からのダイエットの重要性や必要性が理解できた。
- 自分や家族の食生活を見直すよいきっかけとなった。
- ダイエットについて改めて考え直す機会になった。

松尾さんの今後の講師としてのご活躍を応援しています！

[≪ 戻る](#)

[↑ このページの上へ](#)



アクセス・交通機関のご案内 ▶



お問い合わせ/ご意見・ご要望 ▶

〒840-0815

佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】[公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

日曜・祝日:8時30分～17時00分

(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)

12月29日から翌年1月3日まで