おいしいごはんを食べよう県民運動 地域における講演会

ごはんをしっかり食べても太らない体づくり

禁止・制限・がまんのないストレスフリーな考え方

とき
平成28年 1|16 土
13:30〜14:50

ところ
西宮市民会館 アミティホール 中会議室
（西宮市六湛寺町10-11）

参加費 無料

定員 100人（先着順で定員になり次第締切）

授乳室をご用意しています。

講師 柏原（かしわばら） ゆきよ
一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事
（管理栄養士／ダイエット・アドバイザー）

プレゼント
参加者に
兵庫のお米1kg
プレゼント
（兵庫県米穀事業協同組合提供）

ごはん情報満載の
ホームページはこちら
http://www.gokumi.com/

●主催　おいしいごはんを食べよう県民運動推進協議会、兵庫県、兵庫県米穀事業協同組合

講師プロフィール

柏原（かしわばら） ゆきよ

一般社団法人 日本健康食育協会 代表理事
（管理栄養士／ダイエット・アドバイザー）

一般社団法人日本健康食育協会　代表理事、一般社団法人食アスリート協会副代表理事。管理栄養士。4万人以上の食サポートの経験から、日本人の体質とライフスタイルに着目し、お米（雑穀米）を主軸に「しっかり食べて太らないカラダづくり」を目指す独自のメソッドを確立。子供から高齢者、女優やトップアスリートなど幅広いクライアントへの結果の出るアドバイスに定評がある。公益財団法人日本生涯学習協議会（内閣府所管）の認定資格講座「健康食育マスター講座」を主宰し、食育分野の人材育成に注力。企業や自治体と健康プロジェクトを推進し全国で幅広く活躍。2008年より定食チェーン大戸屋の食育プロジェクトにて、社員研修、メニューアドバイス、食育セミナーの監修などを行う。日本各地、NYなどの海外でもセミナーを行い、3万人以上を動員。著書「お腹からやせる食べかた」（講談社）など著者累計10万部を超えるベストセラーとなる大ヒット中。新刊「10日間で人生が変わる食べ方」も好評。無料メルマガ『おなかやせメール』も人気となっている。

プログラム

13：00	受付
13：15	開場
13：30	講演会 「ごはんをしっかり食べても太らない体づくり ～禁止・制限・がまんのないストレスフリーな考え方～」
14：50	閉会

申込方法

FAX・Eメール・ご郵送にてお申込みください。

FAXの場合 下記参加申込書に必要事項をご記入の上、送信ください。

078-362-7363

Eメール・ハガキの場合は①住所②氏名③年齢④電話番号⑤参加人数をご記入頂き、**西宮会場参加**と明記の上、下記までご送付下さい。

Eメールの場合 gohan@i-do.jp

ハガキの場合 〒650-0044
神戸市中央区東川崎町1-5-7　神戸情報文化ビル8階
おいしいごはんを食べよう県民運動
地域における講演会係（神戸新聞事業社内）

申込先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。

※**参加証は発行しません。**定員を超えた場合のみご連絡いたしますので、連絡がない場合は当日そのまま会場にお越しください。

問い合わせ

（株）神戸新聞事業社
TEL.078-362-0566

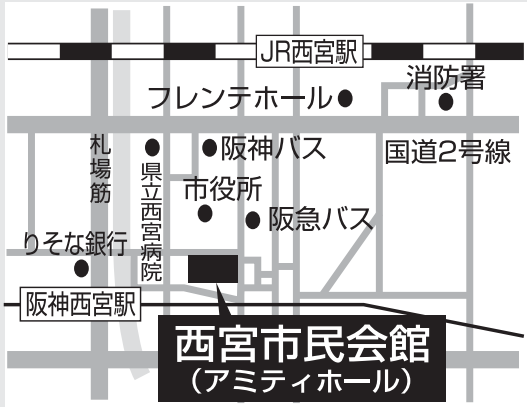
会場ご案内

アクセス

・阪神西宮駅下車、「市役所口」改札北へ徒歩約1分

・JR西宮駅下車、西へ徒歩約10分

※原則公共交通機関をご利用ください。



おいしいごはんを食べよう県民運動講演会　参加申込書（西宮会場）

FAX:078-362-7363　申込日／平成27年　　月　　日

住　所	〒　　－		
氏　名		年　齢	代
電話番号	（　　）　　－	参加人数	人 ※申込者ご本人を含む合計人数をご記入ください。

※ご記入いただいた個人情報は、本講演会開催の目的以外には使用しません。