

三丘アカシアトークカフェ

第6回

講師：吉内佐和子さん（高4 3回）

関西医科大学附属病院管理栄養士

ダイエットの秘訣

～私の健康体重とは？肥満外来からの㊦メッセージ！～

2020年

2 / 8 (土)

14時～16時

会場：三丘会館

会費：500円

ダイエットの秘訣 ～私の健康体重とは？肥満外来からの(秘)メッセージ!～

講師からのメッセージ

若い時からの体重変化を中心に健康体重の考え方を紹介します。若いころに比べて体重が増加して減量したい方向けに、認知行動療法と性格タイプを組み合わせたダイエット方法をご紹介します。

吉内佐和子

講師：吉内佐和子さん(高4 3回)

大阪市立大学生活科学部卒業、関西医科大学附属病院勤務。大阪市立大学大学院生活科学研究科後期博士課程栄養医科学専攻修了、学術博士。肥満外来やがん患者の栄養指導に従事。2012年5月放送のNHK【ここが聞きたい！名医にQ】「心臓を守ろう！狭心症の意外なサイン」にも登場。市民公開講座などでも食事療法の講演など多数。2020年5月に堺市西区の大阪物療大学において、堺市後援による市民公開講座で講演予定。



日時：2020年2月8日(土) 14時～16時

会場：三丘会館

会費：500円

締切日：2月1日(土) 三丘同窓会事務局までお申し込みください



三丘アカシアトークカフェ 第6回 ダイエットの秘訣 申込書

年 月 日

お名前		
卒業回	中・高・定・旧職員・現職員	期/回
連絡のつきやすい電話番号		
備考		

三丘同窓会事務局 〒590-0023 堺市堺区南三国ヶ丘町2丁2-36

TEL (072)238-3093 / FAX (072)242-7876

E-mail sankyuu@oregano.ocn.ne.jp