



人生は、まだまだ最適になる。

ロングライフホールディング株式会社

ロングライフホールディング株式会社 (4355:JASDAQ)
代表取締役社長 遠藤 正一

各位

平成 30 年 1 月 16 日

お腹いっぱい食べても痩せられる！ 「メディカルダイエット講習」を開始します

当社の連結子会社であるエルケア株式会社が運営するロングライフ医療福祉専門学院において、2月6日（火）より管理栄養士を講師に、正しい栄養学の知識をもとに糖質制限を行う「メディカルダイエット講習」を開始します。

講習は、栄養学や低糖質レシピの紹介、食事の管理方法など管理栄養士が6回の講義を行います。ダイエットにご興味のある方はこの機会に是非ご参加ください。

		カリキュラム
第1回	2月6日（火）	栄養学概論 糖質 目標設定 ダイエット開始の方法
第2回	2月9日（金）	食事記録表チェック・改善1 グループワーク
第3回	2月16日（金）	栄養学概論 たんぱく質と脂肪 家庭でできる美味しい低糖質レシピ① 食事記録表チェック・改善2
第4回	2月19日（月）	家庭でできる美味しい低糖質レシピ② 食事記録表チェック・改善3 ダイエット途中経過確認 グループワーク
第5回	2月23日（金）	栄養学概論 免疫力、脳内ホルモン、腸内環境 食事記録表チェック・改善4
第6回	2月28日（水）	振り返り ダイエット最終確認 修了テスト 継続の重要性について

【講習の詳細】 全6回 18:30～20:00（90分）

受講料 : 38,000円（税・テキスト代込み）

その他費用：授業用食材費 1,000円

自宅用食品セット 2,800円

（低甘味料 1kg、低糖パン 9個、おからクッキー 2袋）

場所：ロングライフ医療福祉専門学院

〒530-0027 大阪市北区堂山町 1-5 三共梅田ビル 6F

※梅田地下街「泉の広場」M10番出口より

扇町通を東へ2分「東急 REI ホテル」の東隣のビル



【講座に関するお問い合わせ・申し込み】

ロングライフ医療福祉専門学院

TEL:06-6363-0771/FAX:06-6373-0772

http://www.j-longlife.co.jp/longlife_welfare_education/