

参加費無料

消費者講座

千代田区消費生活センター
キャラクター キックくん
© 千代田区



内から外から! がんばる私の『からだケア』

時間を味方に!

11月11日(火) 14:00~15:30

～何を、いつ、どう食べる?～

食から私を整える 「時間栄養学」



「何を食べるか」だけでなく、「いつ食べるか」も大事だと教えてくれるのが「時間栄養学」
効率の良い食べるタイミングを知って、体の
中から自分を整える方法を学びませんか?

講師

女子栄養大学 生涯学習講師
原田 慈縁 氏



ときめく毎日!

11月11日(火) 18:30~20:00

～お肌も私もゴキゲンに!～

健康肌のための スキンケア



肌に関するたくさんの商品や情報を見て、
迷ったり悩んだりしたことはありませんか?
スキンケア研究をしている講師から肌の仕
組みや、スキンケアの役割を学んでみませ
んか?

講師

城西大学 薬学部 薬科学科教授
高木 豊 氏



会場 千代田区役所4階401会議室 (千代田区九段南1-2-1 地下鉄九段下駅から徒歩5分)

対象 千代田区に在住、在勤、在学の方



申込方法 10月6日(月)より申し込み受け付けを開始します。
電話、FAXまたはEメールにて、①氏名 ②電話番号 ③在住・在勤・在学
④参加希望の講座名 をお知らせください。

申込先 千代田区消費生活センター
【電話】03-5211-4179 【FAX】03-3261-5908
【Eメール】shohi-c@city.chiyoda.lg.jp
※電話での受付は、月～金曜日(祝日を除く)の8時30分～17時15分です。

定員 各講座30名(申込順) どちらかのみでも両方でも申し込み可能です!

主催 千代田区消費生活センター

*お申込み時にいただいた情報は、本講座以外の目的では使用いたしません。