

# 食生活改善プログラム

**年末年始にたくさん食べる予定のあるあなたへ！  
ぜひ食生活改善プログラムに参加して身体をリセットしましょう！**

本プログラムでは、栄養状態を測るキットを使用し、まずは現在の栄養状態を確認します！その結果をもとに、「減塩」・「体脂肪減少」・「睡眠不足改善」の3つのコースから1つを選択し、2週間取組みを続けていただきます。取組み終了後、再度検査を実施し、栄養状態の変化を実感しましょう！



※上記は、使用するキットのイメージです。

●取組期間：2024年1月21日(日)～2月18日(日)※各プログラム取組期間1月22日(月)～2月5日(月)

●セミナー：内容 ライフステージに合わせた健康管理のための食生活アドバイス(管理栄養士)

栄養状態の見える化で分かることと取り組むべきこと 等

会場 泉ヶ丘センタービル4階第1集会室

日時 (1)キックオフセミナー/2024年1月21日(日)①11:00-12:30 ②14:00-15:30

(2)終了セミナー /2024年2月18日(日)①11:00-12:30 ②14:00-15:30

※①または②のいずれかの時間帯でご参加ください。

講師 松岡 幸代(管理栄養士)

●対象 へるすまーと泉北・Yuurea(ユーリア)アプリをダウンロード

および使用できる方、食生活の改善に興味のある方

上記セミナーに現地参加できる方

●定員：最大100名(最少催行人員10名)

●参加費：3,000円(事前振込み ※振込み先：三井住友銀行大阪第一支店 普通預金 口座番号5215073)

※振込時は、必ずお客さまのお名前(フルネーム)の記載をお願いいたします。 ※振込手数料はお客さまでご負担ください。

※ご入金後の返金はおこないませんのでご了承ください(最少催行人員に満たない場合は返金いたします)。

●申込み：[こちら](#)よりお申込みください(参加費払込期限：2023年12月28日(木))

Yuurea(ユーリア)アプリの  
ダウンロードは  
[こちら](#)をタップしてください。

へるすまーと泉北の  
ダウンロードは[こちら](#)を  
タップしてください。

## 【スケジュール】

2023.12.28(木)

参加費払込期限 ※払込をもって参加確定となります。

2024.1.18(木)-1.20(土) ユーグレナ製品のキットで各自検査

1.21(日) キックオフセミナー

1.22(月)-2.5(月) プログラム取組み期間

(栄養状態に合わせて右記プログラムから選択のうえ実施)

2.5(月)-2.7(水) ユーグレナ製品のキットで各自検査

2.18(日) 終了セミナー

## 【選択できるプログラム】

①減塩チャレンジ

味覚を変える2週間チャレンジに  
取組みます

②体脂肪減少チャレンジ

脂肪燃焼2週間チャレンジに  
取組みます

③睡眠不足改善にチャレンジ

良く眠り日中の眠気をなくす  
2週間チャレンジに取組みます

主催

ユーグレナ・南海電鉄・NSD

お問い合わせ

南海電鉄 泉北事業部 TEL.072-295-7121

(平日10～17時)※12/28(木)～1/4(木)を除く

食生活改善プログラムの  
申込は[こちら](#)を  
タップしてください。