

FOOD & HEALTH

賢く食べてキレイに健康！ ～未来のための食マネジメント～

自分のカラダを知って、自分のカラダに向き合って、なりたい自分を実現する
3本立ての「食マネジメント講座」開講します！

11月上旬 自分測定

※詳しい日時は個別に決定します

食生活診断・骨密度測定・体組成測定を通して自分のカラダと食生活を測定します。結果は個別にお返しします。なかなか普段は測定するチャンスが少ないだけに、貴重な「自分に向き合えるデータ」を測ります。

※このデータを主催者が保存したり発表したりすることはありません



11月24日(日)

講演「未来の自分のための食マネジメント」

10:00開演 理学部3号館701室

予防医療コンサルタントで、2011～2013 ミス・ユニバー
ス・ジャパン オフィシャルトレーナーでもある細川モモ先生
が、たくさんの女性の身体作りを見てきた経験から、いまお
茶大生に必要な身体づくりと、そのためにいま必要な食の知
識を教えてくださいます。

11月24日(日) グループワーク

13:00～ 大学本館209室

いつも行くコンビニ・生協、何を買ったり、何を食
べるのが自分にとっていいのだろうか…？食生活診断の結
果から、これからの自分のための「食マネジメント」
を一緒に考えます。



♥参加希望の方はocha.foodproject@gmail.comまで氏名・所属を記載してメール
をお送りください。定員を40名とし、参加希望多数の場合は抽選といたします。
なお、自分測定および講演会、グループワーク全てに参加いただける方を優先します。

♥申し込み締め切り：9月30日(月)

♥詳細はFacebookなどでお知らせしていく予定です。お楽しみに！



Email us!

We are what we EAT!