

適正体重を見据えた 減量講座



講師：佐々木温子
(内科医師)



講師：仲本桂子
(健康教育科長、栄養学博士)

無理のない減量こそ成功への近道

—そのコツを教えます—

対面講義形式： 2026年
2月2日(月)、2月16日(月)、3月2日(月)

申込制 全3回コース 時間：13時30分～15時
(受付・身体計測：13時00分～)

- 内容
- ・医師・栄養士による講義（行動修正療法、食事、運動、ストレス管理）
 - ・管理栄養士のサポート 食事記録に個別対応
 - ・身体計測（毎回）

費用：15,000円（税込） 定員：5名まで

オプション検査： 体組成測定 770円（税込）
(別料金) 腸内フローラ検査 22,000円（税込）
骨密度 2,200円（税込）

場所：健康教育ホール 2階（身体計測：健診センター2階で実施）

申込締切：1月16日（金） 初回講座の2週間前～事前案内を郵送

※人数によっては、開催を見合わせることもございます

ホームページ
(減量)



<https://www.tokyoeisei.com/lecture/lecture03/>

申込・問合せ
(減量)



kenkokyoiku@tokyoeisei.com



医療法人財団 アドベンチスト会
TOKYO ADVENTIST HOSPITAL

東京衛生アドベンチスト病院

【後援】 杉並区



03-3392-6151 (代表) 健康教育科
平日11時～17時 (金曜14時)