

コース 番号	A-i12	提供企業・団体名	スポーツクラブNAS鳳				
プログラ ム名	健康セミナー 失敗しないダイエット法(栄養編)		実施 場所	室内(電源のあるところ)又は スポーツクラブNAS鳳 (堺市西区鳳東町2-172-1)			
リバウンドなどの失敗につながり やすい誤ったダイエット法の見分 け方を分かりやすく解説します。 また、ダイエットしやすい食べ方の コツもご紹介します。			対 象	大人	定 員	特にありません (応相談)	
			所要 時間	60~75分 (応相談)	必要 経費	無料	
			準備物	プロジェクター、スクリーン(テレビモニター可)			
			その他	本プログラムは、スポーツクラブNAS鳳(堺市西区 鳳東町2-172-1)でも実施できます。			