

JAICOの日 記念事業

ライブ&amp;オンライン同時開催

# 一般公開講座

**参加  
無料**

## 『心と身体を健康を支える食生活とは？』 ～ “食” がメンタルを作る ～

心が疲れたら  
何食べる？**【講師】 小暮 華恵 (こぐれ はなえ) 氏****【経歴】**

学生時代に北海道にて昆布の研究をし、卒業後は食品会社に就職。お惣菜を作る部署で揚げ物の担当になり“食品の栄養価”について考え始める。スポーツ指導者の父の元で育った家庭環境が影響し『健康と食について』に興味が生じフィットネス業界に転職。約10年以上、会員さんの身体の悩みやアドバイスを行う中で『食と身体』は密接な関係であると確信する。また、自身が子を持つ母となり益々、『食が心と身体に与える影響』を実感し独学で学んだ後、食育&スポーツフードアドバイザーの資格を取得。病気になってからではなく、事前にもっと『食について』知る機会や学べる場が必要と感じ食育講師としての道を歩み始める。

忙しい日々の中で皆さんはいまのご自身の心と身体の状態に満足していますか？

“食”は私たち人間の健康状態に大きな影響を与えます。

働く方でも無理なく実践出来る

心と身体が元気になる食事内容についてお話させていただきます。

**開催日時****2023年11月23日（木祝） 14：00 ～ 15：30****<受付 13:30開始>**

※ライブ会場では15:40よりオープンカフェ開催(裏面参照)

**会 場****ビエント高崎602（高崎市問屋町2-7） or オンライン（Zoom）****対 象****どなたでもご参加いただけます。****受 講 料****無 料**

お申込みはQRコードからが便利⇒

**申込締切****2023年11月17日（金）****（会場定員80名 オンライン定員100名 それぞれ先着順にて締切）**お問い合わせは  
こちらまで

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 上信越支部

〒370-0006 群馬県高崎市問屋町3-10-3 問屋町センター第2ビル3階

TEL：027-365-2575 FAX：027-395-5020 Mail：jse-jigyuu@counselor.or.jp

### ■ ■ ■ ライブ会場でのご参加について ■ ■ ■

- 会 場 ビエント高崎（群馬県高崎市問屋町2-7）602
- 受付開始 13：30
- 参加人数には限りがあります。先着順となりますので、定員を超えてしまった場合にはオンライン参加への変更をお願いする場合がございます。あらかじめご了承ください。

公開講座終了後、会場では参加者と講師を交えての  
「食と心の健康」についての情報交換（オープンカフェ）  
の場を設けておりますので、引き続きご参加ください。  
＜時間＞ 15：40～16：30

### ■ ■ ■ オンラインでのご参加について ■ ■ ■

- Web会議システムZoomを利用したご参加となります。
- 受付開始 13：30 終了 15：30

#### <必要な機器・通信環境について>

- パソコン・タブレット・スマートフォン等、ネットワーク接続が可能な機器およびネットワーク環境  
※Zoom の接続が不安定な状況では、ご参加が難しい場合がございます。参加される方の通信環境については当方では対応いたしかねますので予めご確認をお願いいたします。

#### <Zoom利用について>

- はじめてZoom をご利用する際は、事前にご使用の機器にアプリケーション(無料)をダウンロードしておくことをお勧めいたします。
- Zoomはできるだけ最新バージョンに更新してご利用ください。

#### <注意点>

- 通信に必要な機器のご用意および通信料等のご負担はご自身でお願いいたします。
- ご自宅以外(カフェテリア、飲食店内等、周囲に人がいるような環境)からの参加はご遠慮ください。
- 機器はバッテリーではなく、電源につないでご利用されることをおすすめします。
- 公共のWi-Fiは使用しないようにお願いします。
- 別紙『オンライン研修受講約款』を必ずご確認ください。

### 【申込み方法】（会場参加/オンライン参加 いずれも）

- \* 上信越支部ホームページからお申込みください（表面のQRコードをお読み取りいただくと便利です）。
- \* 申し込まれた方には、11月20日(月)迄にメールにて、参加方法詳細をご連絡いたします。受信拒否設定をされている方は、（@counselor.or.jp）の受信拒否解除の設定をお願いします。
- \* もしも、11/20迄にメールが届かない場合は、迷惑メールフォルダをご確認いただいた上で、11/22(水) 17:00までに上信越支部までご連絡ください。
- \* オンライン参加の方は、別紙の『オンライン研修受講約款』を必ずご確認ください。（同意を得た上でのお申込みとさせていただきます。

### 【キャンセル・中止等について】

- \* 開催当日あるいは直前に、災害等により緊急やむを得ず開催を中止とする場合には、連絡が間に合わない場合もございます。あらかじめご了承ください。
- \* 万が一、変更・中止する場合は、上信越支部ホームページに掲載いたしますので、各自ご確認をお願いいたします。
- \* いただいた個人情報、お申込み受付後のご連絡や当協会主催の各種事業ご案内にのみ利用させていただきます。