



あなたの

# ～腸内環境を整えよう！～

## <スケジュール>



2023 11 November

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 ①検査	3	4	5
6	7	8	9 ②歩く	10	11	12
13	14	15	16 ③検査結果	17	18	19
20	21 ④ランチ	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2023 12 December

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 ⑤歩く	15	16	17
18	19 ⑥ランチ	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024 1 January

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 ⑦歩く	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 ⑧ランチ	24	25	26	27	28
29	30	31				

2024 3 March

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7 ⑨検査	8	9	10
11	12	13	14 ⑩歩く	15	16	17
18	19	20	21 ⑪検査結果	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## <プログラム>

- ① 1回目 (11/2・木) 検査(採血、採尿)、腸内細菌検査、体組成測定、栄養価計算による食事診断
- ② 2回目 (11/9・木) 駒込の街を歩くプログラム「歩く力をアップして秋のお出かけを満喫する」
- ③ 3回目 (11/16・木) 医師面談(検査結果)、栄養相談
- ④ 4回目 (11/21・火) たのしいランチ「四群点数法」
- ⑤ 5回目 (12/14・木) 駒込の街を歩くプログラム「心も体もぼかぼかに♪冬の冷え性対策」
- ⑥ 6回目 (12/19・火) たのしいランチ「筋肉と骨」
- ⑦ 7回目 (1/11・木) 駒込の街を歩くプログラム「元気な1年のための体引き締め体力アップ」
- ⑧ 8回目 (1/23・火) たのしいランチ「時間栄養学」
- ⑨ 9回目 (3/7・木) 検査(採血、採尿)、腸内細菌検査、体組成測定、栄養価計算による食事診断
- ⑩ 10回目 (3/14・木) 駒込の街を歩くプログラム「いい笑顔で颯爽と美しく歩く」
- ⑪ 11回目 (3/21・木) 医師面談(検査結果)、栄養相談

\*すべてのプログラムは概ね9:30~13:00まで。

\*ビデオ学習(健康・料理・運動)をいつでもご自宅で視聴できます。

## <選べるコース 料金表>

日程 コース	①検査 11/2 (木)	②歩く 11/9 (木)	③医師 面談 11/16 (木)	④ランチ 11/21 (火)	⑤歩く 12/14 (木)	⑥ランチ 12/19 (火)	⑦歩く 1/11 (木)	⑧ランチ 1/23 (火)	⑨検査 3/7 (木)	⑩歩く 3/14 (木)	⑪医師 面談 3/21 (木)	生き 生き プログラム	骨密度 測定	料金 (税 込)
スペシャル	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	160,000円
スタンダード	○	*○	○	○	*○	○	*○	○	○	*○	○			90,000円
たのしいランチ				▲		▲		▲						各10,000円
歩く プログラム		■			■		■			■				各7,000円

\*スペシャルコース…①～⑪と、「生き生きプログラム」「骨密度測定」が含まれます。  
栄養相談は7回含まれます。

\*スタンダードコース…①③④⑥⑧⑨⑪と、\*「歩く」は4回(②⑤⑦⑩)日程の中から2回選べます。  
栄養相談は5回含まれます。

\*「たのしいランチ」▲、「歩くプログラム」■…お好きな日程で参加できます。  
1回のご参加も可能。栄養相談はオプションでつけられます。

生き生きプログラム…更年期を生き活きと健やかに過ごすためのプログラムです。

## <お問合せ・お申込み>

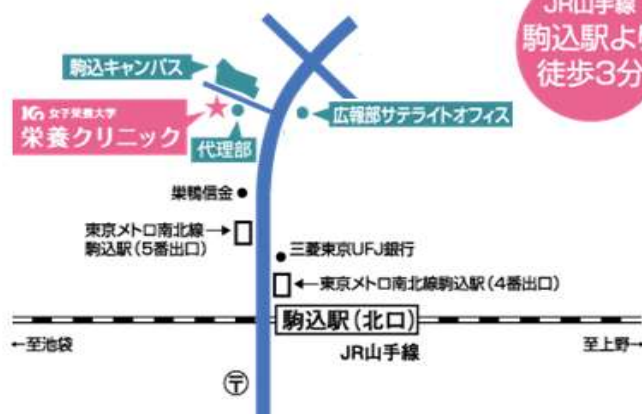
女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3

E-mail:[clinic@eiyo.ac.jp](mailto:clinic@eiyo.ac.jp) TEL:03-3918-6181



女子栄養大学栄養クリニックは女子栄養大学の創立者である  
香川綾が1969年より始めた大学内にあるクリニックです。



あなたの  
～腸内環境を整えよう！～

選べるコース

## <たのしいランチ>



### ○日程、講座テーマ

<腸内環境をベースにした3講座>

11月21日（火）「四群点数法」

12月19日（火）「筋肉と骨」

1月23日（火）「時間栄養学」

### ○時間

10：00～13：00（10時開場）

### ○場所

女子栄養大学栄養クリニック

### ○内容

10：30～ なるほど講座（蒲池先生）

12：00～ たのしいランチ（料理監修・作成：今泉先生）  
野菜たっぷり、バランスのとれた献立です！

13：00 解散

### ○参加費

10,000円（税込）/回

### \*オプション

栄養相談 30分 3,000円（税込）

講座当日のお食事後13時以降でご予約いただけます。

完全予約制!!  
お申し込みは  
**開催日2週間前**まで  
1回だけのご予約も  
承ります！

### <お問合せ・お申込み>

女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3

E-mail: [clinic@eiyo.ac.jp](mailto:clinic@eiyo.ac.jp) TEL:03-3918-6181



あなたの

～腸内環境を整えよう！～

選べるコース

# <駒込の街を歩くプログラム>



## ○日程、テーマ

11月 9日 (木) 「歩く力をアップして秋のおでかけを満喫する」

12月14日 (木) 「心も体もぽかぽかに♪冬の冷え性対策」

1月11日 (木) 「元気な一年のための体引き締め体力アップ」

3月14日 (木) 「いい笑顔で颯爽と美しく歩く」

\*正しい姿勢、歩幅での歩き方を学びます。

講師：篠田洋江 (しのだひろえ) 先生、歩き方コンサルタント

## ○時間

9:30～12:30

## ○場所

女子栄養大学栄養クリニック

## ○内容

9:30～ 体組成測定、血圧測定  
準備体操、ウォーキング、ストレッチ

11:50～ 軽食、ミニ栄養講座

12:30 解散

## ○参加費

7,000円 (税込) /回

## \*オプション

栄養相談 30分 3,000円 (税込)

当日のお食事後12:30以降でご予約いただけます。

## <お問合せ・お申込み>

女子栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3

E-mail:clinic@eiyo.ac.jp TEL:03-3918-6181

完全予約制!!  
お申し込みは  
開催日の3日前まで  
1回だけのご予約も  
承ります!

