



日本栄養大学栄養クリニック



# ヘルシーアアッププログラム



日本栄養大学栄養クリニックは  
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



## ヘルシーアッププログラム

まずは「自分のからだと向き合うこと」。運動や生活スタイルの変化に応じられる体づくりをはじめに行います。からだの準備ができたところでいよいよ「実践」です。四群点数法を中心にあなたにあった食べ方を学びます。そして自分自身の健康状態を把握し、正しい食事、適切な運動を通じて健康年齢を伸ばすための生活が習慣化するようにわたしたちスタッフがサポートします。

あなたの状態をチェック！！



<検査・測定> 血液・尿検査、体重・体組成測定、血圧測定、

骨密度検査\*

(\*新型X線骨密度測定装置(DEXA)で 全身の骨密度などの  
体組成を測定します)

腸内環境検査



## あなたにあった食べ方を学ぶ

<講座> 自分自身の食べ方の癖を知り  
四群点数法を使って学ぶ



## 心と体が元気になる食事

<食事> ヘルシーでバランスよく、  
満足できる献立。レシピ解説付き



## 管理栄養士のアドバイス

<栄養相談> あなたの専属栄養士が  
食生活習慣改善のお手伝い



## しなやかに動ける体づくり

<運動> スタジオでのグループレッスン

<1日のスケジュール例>



講義



運動



栄養相談



食事

<日程> 全20回 火曜日 (オンライン  含む)  
 時間:9:30~12:00(食事ありの場合13:00)

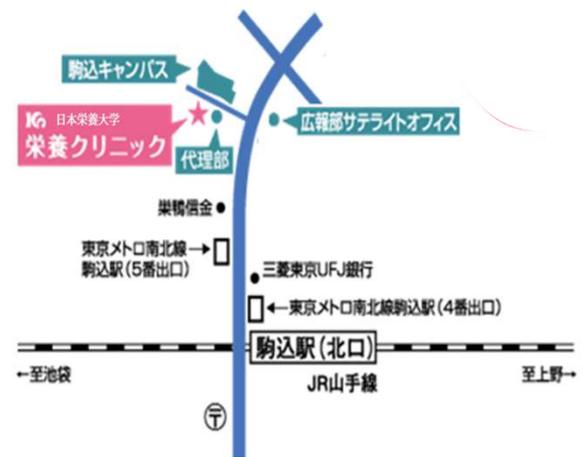
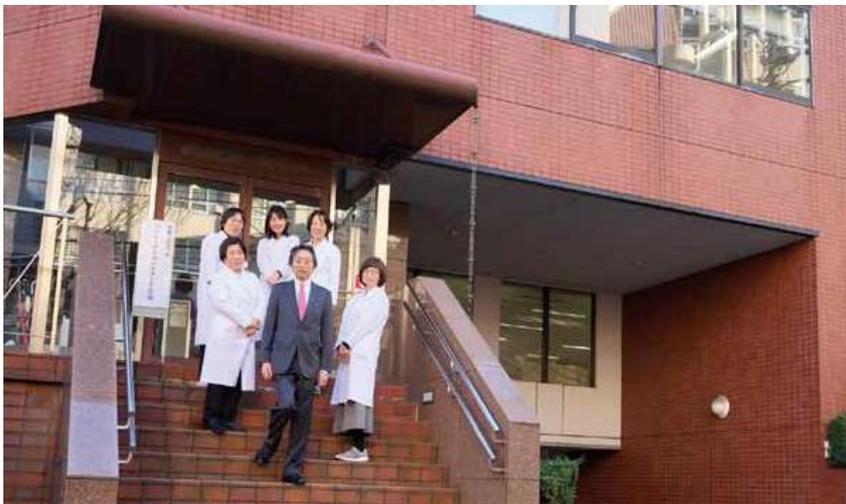
4/21	4/28	5/12 	5/19	5/26 	6/9 	6/16
6/23 	7/7 	8/4	8/25 	9/1	9/15 	10/6
10/13	10/27	11/17	12/1	1/12 	2/16	

<受講料> \*教材、各種検査費用込み (税込)

はじめての方 250,000円  
 再コースの方 240,000円

お申し込み  
 受付開始 3/3

申込締切  
 4/3



- JR山手線「駒込駅」北口 徒歩5分
- 東京メトロ南北線「駒込駅」5番出口 徒歩4分

<連絡先>

日本栄養大学 栄養クリニック

〒170-8481

東京都豊島区駒込 3-24-3

日本栄養大学 香川綾記念生涯学習センター2階



TEL:03-3918-6181

E-mail:[clinic@eiyo.ac.jp](mailto:clinic@eiyo.ac.jp)