



2019年11月吉日

ユニシス研究会
北海道支部会員各位

ユニシス研究会北海道支部

ユニシス研究会北海道支部『女性セミナー』のご案内

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。
平素はユニシス研究会活動に格別のご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
さて、この度ユニシス研究会北海道支部では、恒例の女性セミナーを開催いたします。
今回は、「poroco」や「じゃらん」への連載、各種テレビ番組への出演でご活躍されている上坂マチコ氏を講師にお迎えいたしました。
皆様のお申込みを、心よりお待ちしております。

敬具

記

■開催日時: 2019年12月9日(月) 15:30~17:30 (15:10受付開始)

■会 場: 札幌市北区北8条西3丁目32番 8・3スクエア北ビル 7階
日本ユニシス㈱ 北海道支店内 会議室
<https://www.unisys.co.jp/com/location/hokkaido.html>

■講 師: **上坂 マチコ 氏**
管理栄養士/アンチエイジング栄養士/料理家/ライター・コラムニスト
チョコレートエキスパート・スペシャリスト
お食事のカウンセリグサロン colan 代表

■テーマ: **健康な自分を食事でキープ! ~元気に働き続けるためには~**

人生100年時代と言われ、女性も定年まで働くことが当たり前となった昨今。しかし年齢とともに体は変化します。
元気に働き続けるために、日々の食生活を通じて生活習慣病を予防することはもちろん、アンチエイジングにもつなげていくには…?
健康のかなめである腸内環境や、避けては通れない更年期など、盛りだくさんの内容でお話いたします。

■定 員: 20名

■参加料: 無料

■お申込み: 貴社ユニシス研究会連絡責任者の方までお問合せください。

■締め切り: 12月2日(月)

■お問合せ: ユニシス研究会北海道支部事務局 Tel: 011(558)1111