

# オンラインライブ講座【演習講座】時間栄養学の実践力を高める 時間栄養学を活用した事例演習 第1回

皆様に、さらに自信をもって時間栄養学を活用し、成果につなげていただくために事例を用いた演習講座をスタートします！

毎回、3つのケースを設定。時間栄養学を活用した支援のキーとなる「生活リズム」「食事リズム」の改善を中心に、1ケース15分で、支援の流れや改善のポイントとなる部分を丁寧に解説いたします。

## 第1回 ケース

- (1)男性 メタボ  
(飲酒・間食)
- (2)女性 非肥満  
(高血糖)
- (3)男性 メタボ  
(朝食欠食)

### こんな人におすすめ!!

- ◆時間栄養学をもっと活用したい
- ◆生活リズムの支援が難しいと感じる
- ◆対象者の行動変容を促したい

### 講座のポイント

- ✓ 講座前、事例について支援内容を検討することができる
- ✓ 講座資料には支援のポイントが記載されており、自分の支援に役立つ
- ✓ 時間栄養学を用いた具体的な支援方法や助言方法がわかる

**日時** 2025年6月15日(日) 10:00～11:00 (15分間の意見交換・質疑応答含む)

録画動画視聴期間：ライブ講座開催日翌日以降～2025年6月22日(日)終日

●オンラインライブ受講(録画動画もご視聴できます)又は録画動画受講をお選びいただけます。

※オンラインライブ講座はZOOM利用、録画動画はZOOMの録画機能を使い講座をそのまま録画したものです。

**講師** (有)クオリティライフサービス代表取締役 管理栄養士 小島美和子

**教材** 事例と回答用紙 3セット、支援例PPTテキスト

※印刷したものを事前郵送いたします

**受講料** 5,500円(税込)

**定員** 先着50名

**お申込締切** 2025年6月1日(日) ただし定員になり次第締め切ります

**お申込方法** スキルアップ講座受講者様：[こちらをクリックして、お申込フォームに全てご入力下さい。](#)

▼講座申込規約・注意事項等をご確認、ご承認の上、お申込フォームよりお申込下さい。

#### 申込規約・注意事項等

※送信後、受付メールを送信します。件名【お申し込みを受け付けました】 ご利用料金のお振込について明記しておりますので必ずご確認ください。

※「@qls.co.jp」からのメールを受信できるか、フィルタリング(迷惑メール防止)の設定等をご確認ください。また、事務局からメールが届かない場合は、迷惑メールフォルダに入っていないかのチェックを必ずお願いいたします。

※申込フォームにアクセスできない方は、大変恐れ入りますが、お問い合わせフォームよりお問い合わせくださいませ。事務局より折り返しご連絡いたします。

※講座は個人対象講座です。お申込者個人のメールアドレスでお申込み下さい。ご事情がある場合はその旨ご連絡くださいませ。また組織でご受講の場合は別途お問い合わせください。