



Make a better place

+PLUS

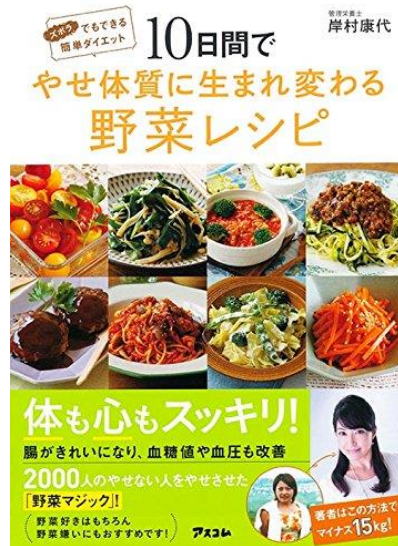
2017年 9月講座

赤坂コミュニティカレッジ

参加費無料

9月20日（水）の赤坂コミュニティカレッジはカルチャー+PLUS  
 「“織活ダイエット”のススメ～野菜を効果的に摂って痩せるコツ～」と題し、一般社団法人大人のダイエット研究所 代表理事でフードプランナー/管理栄養士の岸村 康代氏にご登壇いただきます。

「野菜だけ摂っていてもX」「野菜を摂らないとX」  
 野菜を摂りつつ、食物繊維を手軽に摂取することが、体質改善やメタボ改善につながる。とっておきのポイントと忙しい毎日にできるズボラ技を学びましょう！



9月のテーマ 「ダイエット」		
9月20日（水） 18：30－20：00	ACC-709	“織活ダイエット”のススメ ～野菜を効果的に摂って痩せるコツ～ 講師：岸村 康代氏

会 場：プラス株式会社ショールーム「+PLUS」  
 千代田区永田町2-13-5赤坂エイトワンビル1F  
 電 話：03-5860-2350（赤坂見附駅徒歩3分）  
 参加費：無料  
 定 員：30名（応募者多数の場合、抽選となります）  
 ＊ご応募頂きました皆様には別途抽選結果をお知らせいたします  
 申込期限：9月7日（木）16:00  
 申込方法：裏面記載  
 主 催：プラス株式会社 +PLUS



【講師プロフィール】

○岸村 康代 (きしむら やすよ)

一般社団法人大人のダイエット研究所 代表理事  
フードプランナー/管理栄養士



大妻女子大学食物学科管理栄養士専攻卒業。

10kg、20kgという健康的なダイエットのサポートをしてきた経験を活かし、商品開発、事業開発、講師、メディア出演など、多方面で活躍。食物繊維を取り入れる「繊維活」を普及中。

近著に「10日間でやせ体質に生まれ変わる野菜レシピ」(アスコム)

<http://otona-diet.jp/>

☆講座のお申込み方法について

お申込み方法はプラス株式会社のホームページ、ないしは+PLUSのFacebookに赤坂コミュニティカレッジ9月講座のお知らせが掲載されますので、そのサイトからお申し込みください。

\* 本講座中に撮影した写真は、当社ホームページ・facebook等へ掲載することがあります。  
あらかじめご了承ください

プラス株式会社 ショールーム「+PLUS」 担当：伊東 純一

〒100-014 東京都千代田区永田町2-13-5赤坂エイトワンビル 1F TEL.03-5860-2350

[www.plus.co.jp/showroom](http://www.plus.co.jp/showroom)

[www.facebook.com/plus.showroom](http://www.facebook.com/plus.showroom)