【研究の目的】

このワークショップでは、「しあわせ」かつ「健康」に食べるための手がかりを 提案することを目的としています。

【協力していただく内容】

- ① 全3回のワークショップ参加(各1時間)
- ② 週1回の簡単なホームワーク (約2ヶ月間)
- ③ アンケート回答(1回目開始前と3回目終了後)

【全体の流れ】

アンケート

●開始前に簡単なアンケートにご回答いただきます 回答時間はおよそ15分です

1月25日(土)

臨床心理士より

7-71

※1月25日のみ9時45分までにお越しください

- ●臨床心理士より「こころの健康」と「より楽しく食べる コツ」についてお話しします
- ●1回目に食べるもの:

レーズンバターサンド



1週間に1回,ご自宅でじっくりと味わって食べる時間を5分程作り、簡単なメモをとっていただきます

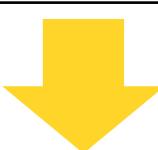
2月15日(土)

管理栄養士より

7-22

- ●管理栄養士より「バランス良く食べて体も心もしあわせ に」についてお話しします
- ●2回目に食べるもの:

アーモンド小魚



1週間に1回,ご自宅でじっくりと味わって食べる時間を5分程作り、簡単なメモをとっていただきます

3月22日(土)

振り返り

ワーク③

- ●最後にまとめとして,全体の振り返りを行います
- ●3回目に食べるもの:

チョコレート菓子

<u>※3月22日のみ11時20分に終了予定です</u>

アンケート

- 簡単なアンケートにご協力いただきます
- 回答時間はおよそ15分です
 - → 全て終了後に5000円分のギフトカードお渡しします

● 3回目終了後に、個別でインタビューにご協力いただける方には、追加で1000円のギフト券をお渡しします

インタビュー