

平日毎日開催！

健康寿命を延ばすための 栄養教室開催

場所：メディカルフィットネスみらい

持ち物：筆記用具をお持ち下さい

参加費：無料

日時：下記のスケジュール参照



*プログラム

- 2/2~3 たばこと生活習慣病の関係
- 2/6~10 普段の消費カロリーはどのくらい？
- 2/13~17 健康で長生きする秘訣
- 2/20~24 野菜の作り置きレシピ紹介
- 2/27~3/1 簡単ながら運動



栄養教室 スケジュール

	月～水曜日	木・金曜日
午前	9:30～9:45	
午後	14:35～14:50	15:15～15:30

どなたでも参加できます。お気軽にいらして下さい。