

平日毎日開催！

## 気になる数値を改善するための 栄養教室開催

場所：健康未来24 みらいホール

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

- 5/1～5/9 数字でわかる生活習慣病
- 5/10～12 高血糖改善の食事
- 5/15～19 太りにくいアルコールの飲み方
- 5/22～26 油を賢くとる方法
- 5/29～31 高めの尿酸値に注意！



### 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。