

平日毎日開催！

## 生活習慣を見直すための 栄養教室開催

**場所：**メディカルフィットネスみらい

**時間：**毎週月～金曜日

午前 9：30～9：45

午後 14：35～14：50

**持ち物：**筆記用具をお持ち下さい

**参加費：**無料



### プログラム

- 10/2～6 転倒予防と目に良い食べ物
- 10/10～13 カロリーに関するクイズ
- 10/16～20 太りにくい3食の食べ方
- 10/23～27 質の良い睡眠について



どなたでも参加できます。お気軽にいらして下さい。