

平日毎日開催！

## 春の不調に負けないための 栄養教室開催

場所：メディカルフィットネスみらい

参加費：無料

日時：月～金曜日 9：30～9：45

14：35～14：50

内容は下記のプログラムをご覧ください。



鶏肉のスープかけごはん

### \* 栄養教室プログラム

- 4/2～5 春の食材の賢い食べ方
- 4/9～13 要注意！春の紫外線対策
- 4/16～20 ストレッチで心もほぐそう
- 4/23～27 簡単朝ごはんレシピ紹介



どなたでも参加できます。お気軽にいらして下さい。