

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：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。



じゃがいもとキムチの煮物

* 栄養教室プログラム

- | | |
|---------|----------------|
| 5/1～11 | 福島県の健康状態とは？ |
| 5/14～18 | 高血糖改善に役立つ、食物繊維 |
| 5/21～25 | コレステロール、中性脂肪対策 |
| 5/28～30 | 無理なく塩分を減らすコツ |



どなたでも参加できます。お気軽にいらして下さい。