

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

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。



里芋と鮭のハンバーグ

* 栄養教室プログラム

- 10/1～5 丈夫な骨で、いつまでも若さを保つ方法
- 10/9～12 知っているようで知らない、基本栄養素
- 10/15～19 太りにくい3食の食べ方
- 10/22～26 心の健康づくりについて



どなたでも参加できます。お気軽にいらして下さい。