

平日毎日開催！

## 丈夫な血管を作るための 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。



さば味噌煮のトマト煮込み

### \* 栄養教室プログラム

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1/7～11   | 血管と若々しい体の関係 |
| 1/15～18  | 血栓を防ぐ食材紹介   |
| 1/21～25  | 油脂の上手な摂り方   |
| 1/28～2/1 | 血圧、中性脂肪対策   |



どなたでも参加できます。お気軽にいらして下さい。