

平日毎日開催！

健康寿命を延ばすための 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。



小松菜の肉団子

* 栄養教室プログラム

2/4～8	飲酒と生活習慣病の関係
2/12～15	メタボを解消するには？
2/18～22	太りにくいアルコールの楽しみ方
2/25～3/1	簡単ながら運動



どなたでも参加できます。お気軽にいらして下さい。