

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

- 4/1～5 春の食材の賢い食べ方
- 4/8～12 要注意！春の紫外線対策
- 4/15～19 ストレッチで心もほぐそう
- 4/22～30 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。