

平日毎日開催！

## 夏を乗り切るための 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。



納豆ドレッシングのサラダ

### \* 栄養教室プログラム

- 7/1～5 夏にも多い、脳梗塞に気付くサインとは？
- 7/8～12 夏バテに効果のある食材紹介
- 7/16～19 夏バテ症状別の食事療法について
- 7/22～26 熱中症対策について
- 7/29～31 むくみの改善方法



どなたでも参加できます。お気軽にいらして下さい。