

平日毎日開催！

健康で長生きするための 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。



押し麦とひじきのサラダ

* 栄養教室プログラム

- 9/2～6 健康寿命と平均寿命の差
- 9/9～13 食事と活動の100kcal ってどのくらい？
- 9/17～20 目標まであと一皿！野菜の常備菜紹介
- 9/24～27 メタボを解消する方法



どなたでも参加できます。お気軽にいらして下さい。