

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

1/6～10	血管と若々しい体の関係
1/14～17	血栓を防ぐ食材紹介
1/20～24	油脂の賢い選び方
1/27～31	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。