

つむぎ便り

第47号

4月11日(木)に、コンディショニングセンター会員様を対象に「第1回栄養講座」を開催いたしました。提携するアップル薬局の管理栄養士の方を講師に、健康維持・促進のための「正しい食事と栄養」について、ご講演いただきました。



栄 養 講 座

第1回テーマ **参加無料**
あなたは大丈夫？低栄養を予防しましょう
～筋肉アップごはんのすすめ～

普段のお食事振り返って見たことはありますか？
知らず知らずのうちに筋肉が衰えているかもしれません。
管理栄養士がおすすめの食べ方や
すぐ実践できる簡単レシピをご紹介します♪

(予告)本講座は、定期的開催いたします。
次回は7月25日(木)10:30～の予定です。
参加ご希望の方はお問い合わせください。