

# 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み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♪

日 時：4月11日(木) 12:00～13:00

対象者：コンディショニングセンター37 会員の方

\*会員様向けの講座となります

場 所：守島医院4階「つむぎの場」

講 師：アップル薬局 栄養部



私達が担当させていただきます



村上



齋藤

お問い合わせ：03-3671-3711