

管理栄養士ヘルシー講座

「何をどれだけ食べればいいのか？がわかる！
健康維持の食事ルール、大公開！」

管理栄養士による健康維持のための食事ルール講座
3食の食事の基本とは？
主食・主菜・副菜の活用方法

2022年2月25日(金) 12～13時

【講師】今城 慶子（エスフォルタ管理栄養士）

【定員】7名

【開催場所】すみだスポーツ健康センター 2階レストラン

【参加費】無料

【申込方法】受付にて直接、またはお電話にてお申込み

【申込開始日】2022年2月18日(金)から定員になり次第終了。

※ご参加の皆様はマスク着用・手指のアルコール消毒・ご参加者様同士の
距離を保つようお願い致します。

