

# 健康栄養教室のお知らせ

## 今回の内容



### お正月太り解消



#### ❁ 日時 ❁

2017年1月13日(金)

14:00~14:45

#### ❁ 場所 ❁

加藤内科みなとクリニック

1階待合室

#### ❁ 定員 ❁

10名(予約制)

#### ❁ 費用 ❁

3割負担の方:470円

1割負担の方:160円



年末年始はつい食べ過ぎてしまい、体重が増える方も多いのではないのでしょうか？1月の健康栄養教室では、お正月太りを解消するため、からだの中の脂質と食事についてお話しします。血液検査結果で気になる項目がある方、体重を減らしたい方、ぜひご参加ください。脂質に関する知識や、ヘルシーな調理法についてお話しします。一緒に勉強しませんか？

参加申し込みはスタッフまで！お気軽にご参加ください。

健康栄養教室担当 : 管理栄養士 名畑(なばた)