

健康栄養教室のお知らせ

今回の内容

食事と運動

❀ 日時 ❀

2017年4月14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

(定期的な通院のない一般の方:500円)



少しずつ暖かくなってきました。外に出て、運動を始めてみませんか。「そろそろ本気で痩せたい」「運動って何をどのくらいやったら痩せるの?」「運動したあとはつい食べ過ぎちゃう」という方、ぜひご参加ください。食事療法と運動を併せて行うポイントをお話しします。

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)