

健康栄養教室のお知らせ

今回の内容



ダイエット

❖ 日時 ❖

2016年11月11日(金)

14:00~14:45



❖ 場所 ❖

加藤内科みなとクリニック 2階談話室

❖ 定員 ❖

6名(先着順 予約制)

❖ 費用 ❖

3割負担の方:470円

1割負担の方:160円



食欲の秋に身をまかせ、食べ過ぎてはいませんか？

第二回目の健康栄養教室は、皆さん興味のあるダイエットです。カロリーを減らすための工夫や、運動で消費できるカロリーについてお話しします。

また、身近な飲み物に含まれるカロリーを、砂糖に置き換えて皆さんと一緒に計測する予定です。

年末年始にそなえて、自分の食習慣を見直してみませんか？

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)