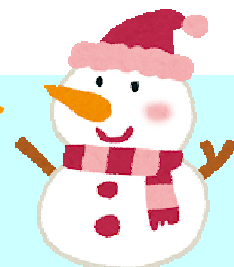


第2回
栄養教室

脱！メタボ



理想の食事に一步でも近づく！
あなたに出来そうなコツは…？



開催日：平成31年1月29日(火) 15時～16時

場所：倉敷成人病センター9階多目的ホール

対象者：どなたでも参加OK

参加無料



教室の内容：・「メタボ」とは何？

- ・ まずは減量！エネルギー摂取量を減らすコツ
- ・ 外食の摂り方の工夫
- ・ InBody 測定(ご希望の方)

体脂肪、筋肉量の測定してみませんか？ Etc…



お知らせ

第3回栄養教室

平成31年3月5日(火)

15時～16時

「マイサイズでおいしくカロリー・
塩分コントロール」

こちらもぜひご参加ください！

問合せ：倉敷成人病センター

栄養管理室

TEL 086-422-2111

