5月健康講座のご案内

テーマ《私にとってのちょうど良い体重》のヒント

時　間　11時30分～　　場　所　5階健康相談室

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 14:00～ 活き粋健康講座	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

左記のマークの日は、健康講座を予定しております

毎回、同じ講座を行っています。
お気軽にご参加ください。

ちょうど良い体重って、どのくらいでしょう。

健康を維持するためには、美味しく食べることが大切です。〇〇はダメではなく、ヒントの中からできそうなことをみつけて始めてみませんか。

季節のお料理もご紹介致します。
コンビニやスーパーで便利な食材を見つけましょう。