

参加無料

要 予約

Tel.099-266-0617

春の つみのり講座 「栄養」の関係を学習しよう

何となく「食べ物が大事」ということはわかっていますよね。
では、なぜ食べ物が大事なのでしょう。そして、どんな食事が健康な体を作るの
でしょう。学習を深めると食事がどんどん変わってきますよ。
医師・山下積徳による医学講話を学び、健康食でもおいしい食事に挑戦しよう。

3月21日(土) つみのり内科クリニック3階

受付 13:00 ~ 体験 ごはんや野菜はどのくらい食べてますか。
量もとても大事

14:00~14:50 山下積徳医師 「体は食べた物でできる」

14:55~ 15:30 家でできるお手軽筋トレやってみよう。これでバッチリ!
服装はズボンでお越しく下さい。



【Yahooニュース】
【Drつみのりの紹介記事】

後援: 谷山ふるさとコミュニティ協議会

つみのり内科クリニック3階 りんご教室® 駐車場は目の前「中山整形外科」OK

鹿児島市中山町5157番地 Tel.099-266-0617 要予約

