

栄養教室

ご案内



5月から、栄養教室を、開催します
参加は無料で、どなたでも参加できます

日時	内容
5月11日(木)	減塩について
7月13日(木)	夏バテ予防で夏を乗り切る食事
9月7日(木)	便秘予防と高齢期の栄養
11月2日(木)	年末、年始の食事対策
1月11日(木)	メタボリックシンドローム
3月1日(木)	単身者、初心者向け簡単食事の工夫 ～お惣菜を使って～

時間:15:00～16:00

場所:三重ハートセンター 外来食堂

