

特別栄養講習会

# One week 栄養バランス

～外食・コンビニも活用し、安くおいしく～



皆さんは毎日、3回の食事を手作りしていますか??

“多忙で3回のうち夕食だけは外食”という人もいることでしょう。生活習慣によって食事の摂り方はさまざまです。しかし、“最近、急に太った気がする”とか“健康診断で中性脂肪が高いと言われた”など気になり始めたら、**食事を見直すチャンスです!是非この講習会に参加しましょう!**1食の食事内容だけでなく、**1週間分の食事をまとめて考えるコツを管理栄養士が講習します。**

日 時:平成30年2月11日(日)  
午前10時30分～12時00分(90分)

場 所:クッキングスタジオ膳

対象/定員:18歳以上/12名 ※最少催行人数8名

参加費:1,650円 ※材料費、資料代含む

持ち物:筆記用具、飲み物



申込について:1月7日(日)から申込受付開始

申込書に必須事項を記入のうえ、参加費を添えてお申込みください

キャンセルについて:

次の料金をお支払いいただくことで申込をキャンセルすることができます

- 講習開始3日前(2月8日)～前日(2月10日)まで参加費の半額
- 講習開始日以降は参加費全額



公益財団法人 体力づくり指導協会  
君津メディカルスポーツセンター

君津市西君津 11-1  
TEL.0439-88-0611  
www.tairyoku.or.jp/

